**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ Спортивно-оздоровительной группы**

     Приоритетной задачей Российского государства признана все­мерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех воз­растов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую оче­редь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего под­растающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, техниче­ский прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта  реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного воз­раста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости орга­низма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершен­ствования работы по физическому воспитанию, поиска и приме­нения разнообразных средств, форм и методов не только в обра­зовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физиче­ской культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здо­ровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную за­боту о здоровье и физическом воспитании детей.

**2. Объяснительная записка**

При неправильной организации, отсутствии должного внима­ния к широкому и систематическому использованию форм физи­ческого воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаются на выполнение домашних заданий. И тогда умственное утомление и физическая усталость отрицательно ска­зывается на работоспособности ребенка. На выполнение домаш­них заданий он затрачивает значительно больше времени, с зада­ниями справляется с трудом.

Уроков физкультуры, проводимых с детьми в общеобразова­тельных школах , явно не достаточно, так как они лишь на 11 процентов удовлетворяют потребность орга­низма в движении.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение фи­зического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопро­тивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физиче­скими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреж­дений, приучают детей к правильному использованию своего вре­мени.

Программа общей физической подготовки учащихся обще­образовательных школ, спортивно-оздоровительных групп способствует ком­плексному решению задач сохранения и укрепления здоровья де­тей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

**3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей,     укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

5. Обучение основным приемам техники игры.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности

**4. Основные принципы физического воспитания**

В планомерном физическом воспитании детей систематиче­ские занятия разнообразными физическими упражнениями долж­ны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормаль­ными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме спортивно-оздоровительных групп физкультурным мероприяти­ем отводится много времени, поэтому тренер-преподаватель должен иметь достаточные занятия в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упраж­нения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необхо­димо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В про­цессе занятий следует предусматривать такой порядок прохожде­ния учебного материала, при котором вновь изучаемые упражне­ния опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохра­ниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому  воспитанию, руководствуется основными методами и принципа­ми обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

**5.Распределение объемов компонентов подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|                                 **Периоды подготовки****Виды подготовки** | **до 1 года** |  **свыше 1 года** |
| 1. Теоретическая | 6 часов | 12часов |
| 2. Общая физическая | 90 | 160 |
| 3.Специальная физическая |  46 | 114 |
| 4. Двухсторонние игры | 10 | 20 |
| 5. Контрольные испытания |  4 | 6 |
|          ВСЕГО  ЧАСОВ: | 156 | 312 |

**6. Особенности проведения учебных занятий с детьми**

Цели и задачи:

1.Укрепление здоровья, повышение физической подготовлен­ности и формирование двигательного опыта, воспитание активно­сти и самостоятельности в двигательной деятельности;

2.Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физиче­скими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.);

З. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливо­сти, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных ви­дов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

4. Формирование умений проведения физкультурно-оздорови­тельных мероприятий в режиме продлённого дня (физкультминут­ки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражне­нии, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная  аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);  воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздей­ствовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое разви­тие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метания малого мяча, кувырки, лазание выполняются поточ­но, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно- подготовительной части тренер-преподаватель подготав­ливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспи­тательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны  чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся  могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы  солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Сдует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном  состоянии.

Приступая к проведению урока, тренер-преподаватель обязан  хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия в спортивно-оздоровительной группе на основе занимательности, стремясь создать. положительную атмосферу на каждых занятиях, что, несомненно, благоприятно  влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию при­вычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приоб­ретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном по­вторении развиваются и совершенствуются такие физические ка­чества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперёд, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства

**7. Права и обязанности учащихся**

Учащиеся обязаны:

- постоянно повышать уровень теоретической и физической под­готовки;

- соблюдать режим и гигиенические требования;

- поддерживать порядок и дисциплину во время занятий и после;

- выполнять указание тренера-преподавателя;

- быть примером дисциплинированного и культурного поведения;

- равняться в своём поведении на лучших учащихся;

- быть активным помощником тренера-преподавателя и воспита­теля группы;

- бережно относиться к спортинвентарю и оборудованию.

Учащийся имеет право:

- бесплатно пользоваться во время учебных занятий и участия в соревнованиях инвентарем и оборудованием;

- за примерное поведение и достижение хороших спортивных ре­зультатов, объявлением благодарности, награждением грамотой.

Структура учебных занятий

1 **часть (вводно-подготовительная)**

**Задачи:**

**1** .Организация занимающихся для занятий (постанов­ка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмо­ционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

**Средства**: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие  упражнения  (без предметов, с предметами) и др.

**2 часть (основная)**

**Задачи:**

1 .Формирование у занимающихся различных двига­тельных умений и навыков (обучение правильной технике выпол­нения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патри­отизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых ка­честв (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3.Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных  жизненных ситуациях.

**Средства**: Подготовительные, подводящие и основные упраж­нения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

**3 часть (заключительная)**

**Задачи**:

1.Постепенное приведение организма занимающихся  в относительно спокойное состояние (снятие физической и психи­ческой напряженности).

2.Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

З.Организованное завершение занятия, подведение итогов, за­дание на дом, установка на следующее занятие.

**Средства**:  Строевые  упражнения,  медленный бег, различные виды  ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных  занятий решается и такая важная задача, как сообщение  занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед  упражнениями его основной части или в конце ). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий ( в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем  и  оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры  занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими  задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

8. Дозировка физической нагрузки.

 Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления  учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения  функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;

-  от нервно-психических реакций;

- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);

- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами  регулирования  физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;

- количество повторений;

- выбор  исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и  ритм движений и т. д.