

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хорошевская начальная общеобразовательная школа
Ржевского муниципального округа Тверской области**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ Хорошевской НОШ
_____/Громова Л.Е./
Приказ №31 от 31.08.2026 г.



Подписан: Громова Любовь Евгеньевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МОУ
Хорошевская НОШ, CN=Громова
Любовь Евгеньевна,
E=rzhev.horoshevskaya@tvershskola.ru
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-08-31 12:41:49

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«Спорт для всех»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Петрова Елизавета Константиновна,
учитель начальных классов

д. Хорошево, 2026

Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-4 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 33 часа в год в 1 классе, 34 часа в год в 2-4 классах; 136 часов за 4 года обучения.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 4 года обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в каждой группе после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спорт для всех» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спорт для всех»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	4 4	24 9 6 5 4	28 4 9 6 5 4	опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		2	2	опрос
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	2	2	тестирование
Итого		5	29	34	

2-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	4 4	23 9 5 5 4	27 4 9 5 5 4	опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		3	3	опрос
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	2	2	тестирование
Итого		5	29	34	

3-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	функциональные пробы
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	4 4	20 9 4 4 3	24 4 9 4 4 3	опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		3	3	судейство
4.	Прием контрольных нормативов и тестов		2	2	тестирование
5.	Соревнования		3	3	соревнования
Итого		5	29	34	

4-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	функциональные пробы
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	4 4	19 8 4 4 3	23 4 8 4 4 3	опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика		3	3	судейство
4.	Прием контрольных нормативов и тестов		2	2	тестирование
5.	Соревнования		4	4	соревнования
Итого		5	29	34	

Содержание программы

Первый год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Ознакомление с видами физической активности.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

Легкая атлетика:

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Гимнастика:

Практика: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

Баскетбол:

Практика: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол:

Практика: Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Второй год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Измерение показателей физического развития.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Закаливание организма. Физические качества. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия? Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни.

Легкая атлетика:

Практика: Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Гимнастика:

Практика: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Опорные прыжки, со скакалкой. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка.

Баскетбол:

Практика: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол:

Практика: Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Снайперы». Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований по видам спорта.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Третий год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ. Дневник самоконтроля

Практика: Определение физической подготовленности, измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Классификация видов легкой атлетики. Классификация гимнастических упражнений. Технические и тактические действия в баскетболе. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Легкая атлетика:

Практика: Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Гимнастика:

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании.

Баскетбол:

Практика: Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол:

Практика:

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Инструкторская практика: судейство соревнований в группах, между классами, правила заполнения протоколов, подведения итогов соревнований.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Соревнования: Участие в товарищеских играх. Соревнования между группами.

Четвёртый год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ. Дневник самоконтроля

Практика: Определение физической подготовленности, измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Классификация видов легкой атлетики. Классификация гимнастических упражнений. Технические и тактические действия в баскетболе. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Легкая атлетика:

Практика: Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Гимнастика:

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании.

Баскетбол:

Практика: Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол:

Практика:

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Инструкторская практика: судейство соревнований в группах, между классами, правила заполнения протоколов, подведения итогов соревнований.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Соревнования: Участие в товарищеских играх. Соревнования между группами. Муниципальные соревнования.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Спорт для всех» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 9х18м, раздевалки, спортивная

Оборудование спортивного зала:

- | | | |
|--|------------------------------|-----------|
| 1. Перекладина гимнастическая
(пристеночная). | 3. Комплект
оборудования. | навесного |
| 2. Стенка гимнастическая. | | |

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.

5. Палка гимнастическая.

6. Скакалка детская.

7. Мат гимнастический.

8. Кегли.

9. Обруч.

10. Планка для прыжков в

высоту.

11. Стойка для прыжков в высоту.

12. Рулетка измерительная.

13. Щит баскетбольный тренировочный.

14. Сетка для переноса и хранения мячей.

15. Сетка волейбольная.

16. Скамейка гимнастическая.

17. Канат подвесной.

18. Секундомер.

Мультистадион:

1. Сектор для метания.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка.

5. Беговые дорожки.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Оценочные материалы:

<http://www.gto.ru/norms;>

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки,

которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Список литературы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейberman А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.

Глоссарий

Адаптация (латadaptatio-приспособление) - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Активность мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Антропометрические показатели: степень выраженности антропометрических признаков: самотометрические: длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.);

физиометрические показатели: жизненная емкость легких, ручная и станова динамометрия и др.; соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировотложений и т.д.

Быстрота способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Выносливость – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности,

Характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обусловливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме.

Двигательное умение – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Закаливание

Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье

Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни

Типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Ловкость – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Метаболизм (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме.

Мотивация выбора – личная причина (обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Онтогенез индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни.

Переутомление

Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

Психофизическая подготовка процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Релаксация состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

Самоконтроль регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самооценка оценка личностью самой себя, своих возможностей и мест а среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Спортсоставная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Тактика спортивная

Совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

Техника спортивная система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Трудоспособность – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Утомление временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физическая культура часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для

культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическая подготовленность процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические (двигательные) качества —это определенные стороны двигательных способностей человека —сила, выносливость, быстрота(скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физическое воспитание педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое развитие закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

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 педагога;
- быть примером дисциплинированного и культурного поведения;
- равняться в своём поведении на лучших учащихся;
- быть активным помощником педагога и воспитателя группы;
- бережно относиться к спортивному инвентарю 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.

Приложение 2

Рекомендации по проведению занятий

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

При планировании учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

Особенности проведения учебных занятий с детьми 9-15 лет

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.);
3. 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 упражнения, 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, педагог 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 отражается на качестве дыхания. Сдует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

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 группе продлённого дня на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, 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, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

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)
3. 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.

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.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения педагога, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.