Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Алексея Кирьянова» г.Чайковский

Рассмотрено на заседании 30.08.2023 ШМО _____ Руководитель _____	Согласовано 30.08.2023 Зам. директора _____/Верещагина Е.В.	Утверждено 31.08.2023 Директор _____/Русинова М.В.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «ОФП»

для 5-7 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

рассчитана на 68 часов в год

Составитель: Кустова Т.А.

г. Чайковский, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организационно-методические указания по работе с учебной программой

1.2. Пояснительная записка

2. Организация учебного процесса

3. Содержание обучения

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Способы физкультурной деятельности (общеприкладная направленность). Обучение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

4. Педагогический контроль

5. Психолого-педагогические указания по обеспечению проведения занятий по физической культуре, приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни.

6. Список литературы.

Программа регламентирует содержание обучения в общеобразовательной школе в группах общей физической подготовки, предполагает последовательное решение задачи системного подхода к овладению обучающимися знаниями, умениями и навыками в области физической культуры, приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни.

Организационно-методические указания по работе с учебной программой

Программа по общей физической подготовке предназначена для учащихся, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Данная программа не предусматривает строгую последовательность овладения учащимися программным материалом. Важно предусмотреть весь перечень программы: и основы знаний, и развитие двигательных способностей, и овладение двигательными навыками, умениями, а также систему педагогического контроля за уровнем физического развития (подготовленности).

Двигательные способности требуют длительных сроков для повышения их уровня. Следует планировать комплексное развитие качеств, но с акцентом на одни, а другие поддерживать. После перехода к изучению следующего раздела программы акценты в развитии двигательных способностей смещаются на те, которые поддерживались, а «ведущие» переводятся в поддерживающий режим. При планировании двигательных навыков и умений нужно исходить из их сложности. Более сложные требуют соответственно более продолжительного времени для овладения, а также более частого повторения.

В программе подобраны такие упражнения для развития соответствующих двигательных способностей, которые связаны с технологическими деталями осваимого двигательного действия, большая доля которых оказывает сопряженное воздействие на кондиционные и координационные способности, и упражнения, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и физические способности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая учебная программа по общей физической подготовке предусматривает изучение обучающимися теоретико-методических сведений;

овладение техникой выполнения общеразвивающих упражнений, умениями и навыками необходимыми для самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Кроме этого в программу включены такие разделы как:

- психолого-педагогические указания по обеспечению проведения занятий по физической культуре
- воспитательная работа и психологическая подготовка
- педагогический контроль

Программа по общей физической подготовке предполагает расширение образовательной сферы обучающихся и направлена не только на общее физическое развитие занимающихся, но и на формирование положительного отношения к ценностям физической культуры.

Цель: укрепления здоровья и закаливание занимающихся, достижение всестороннего развития, приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи учебного процесса:

1. укрепление здоровья занимающихся средствами физической активности;
2. повышение уровня физической подготовленности;
3. расширение арсенала освоенных ими двигательных умений и навыков за счет новых видов физкультурной и спортивной активности;
4. развитие способности к самостоятельной организации режимов физических нагрузок разнообразного содержания;
5. воспитание у обучающихся навыков осмысленного овладения ценностями физической и спортивной культуры;
6. воспитание потребности в систематической физической активности;
7. соблюдение правил и норм здорового стиля жизни;
8. формирование моральных и волевых качеств.

Результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к занятиям, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию, самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой и соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- формирование умений выполнять комплексы ОРУ, учитывающих индивидуальные способности и особенности; овладение основами технических действий из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программного материала состоит из Базового компонента и вариативного. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, и составляет примерно 50-60%. Вариативный компонент обусловлен необходимостью учета индивидуальных особенностей и потребностей детей, и составляет примерно 40-50%.

Основными двигательными способностями являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Тактическое значение имеет развитие всех физических качеств, так как развитие одного из них определенным образом влияет на развитие другого, поэтому учебно-тренировочные занятия должны быть комплексными и последовательными с применением различных упражнений. Только тогда при совершенствовании физических качеств формируются разнообразные двигательные навыки. Система использования средств физической культуры исключительно важна, так именно в школьном возрасте продолжается интенсивное развитие форм и функций организма. Учет возрастных особенностей (сенситивные периоды) играет важную роль в развитии двигательных качеств. Соответствие педагогических воздействий возрастным особенностям личности дает хорошие плоды в воспитании и развитии. В каждом возрастном школьном периоде имеются свои отличительные особенности, и если процесс обучения и воспитания идет неверно, можно нанести существенный вред развитию и формированию личности.

Наряду с практическими навыками, значительное внимание уделяется решению задач овладения занимающимися индивидуальными ценностями физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия планируются на полный учебный год с октября по май месяц включительно. Объем часов, и распределение компонентов тренировочного процесса в течение года представлен учебным планом. В плане конкретно указано количество часов, отводимое на развитие двигательных и координационных способностей, умений и навыков. Предусмотрено формирование организационных умений, самостоятельных занятий, а также контрольные нормативы.

В соответствии со спецификой образовательной области «Физическая культура» оцениванию подлежат:

- знания (формы проверки – устные опросы учащихся)
- двигательные умения и навыки (формы проверки: экспертная оценка техники освоения двигательных действий; экспертная оценка может проводится в форме визуальной, по общепринятой в школьной практике пятибальной школе или по методике, разработанной для этой цели преподавателем)
- Двигательные способности (подготовленность). Формы проверки: тестирование для определения индивидуальных приростов уровня развития физических качеств. Контрольные нормативы по определению общего уровня физического развития.
- Физкультурно-спортивная, оздоровительная деятельность (формы проверки: контрольные комплексные задания по освоению учащимися методики развития физических качеств, овладение двигательными действиями, выполнения самотренировок, достижение целей по своему физическому самосовершенствованию). В этом случае формами контроля могут служить уровень личных спортивных достижений, стабильность выступления в соревнованиях, выполнения спортивных разрядов. Единым общим требованием дисциплины «Физическая культура» должен быть

учет посещаемости занятий. Выполнение этого требования является допуском к оценке практических результатов на зачете.

План – график изучения программного материала

Планирование физического воспитания обучающихся в общеобразовательной должно обеспечить учебно-тренировочный процесс на протяжении всего периода обучения.

Оно предусматривает распределение учебных часов на учебный год по видам деятельности и формы осуществления этой деятельности (учебно-тренировочные занятия, теоретические занятий, самостоятельные занятий во внеучебное время, контрольные нормативы и испытания). Весь программный материал рассчитан на 68 часов.

График распределения программного материала предусматривает последовательность прохождения основных видов физкультурно-спортивной деятельности в течение учебного года. Это касается и выполнения Базовой части программы (практические умения и навыки по пионерболу, баскетболу, гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту), а также средств вариативной части (дополнительные виды спорта со спортивно-рекреационной направленностью)

Учебный материал программы по общей физической подготовке предусматривает как развитие двигательных способностей занимающихся, так и воспитание двигательных умений и навыков. Средствами развития двигательных способностей являются: виды спорта входящие в базовый компонент программы по физической культуре. Учет учебной работы по физическому воспитанию осуществляет преподаватель путем ведения группового журнала.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Распределение учебного времени

по разделам программного материала на учебный год

№ п/п	Программный материал	1год	2 год
I	**Базовая часть**	**46**	**46**
1	**Основы теоретических знаний**	**3**	**3**
	а) культурно-исторические основы		
	б) медико-биологические основы		
	в) психо-педагогические основы		
2	**Способы физкультурной деятельности: (общеприкладная направленность)**		
2.1.	**Двигательные, координационные способности**	**26**	**26**
	а) силовые способности (ОРУ, стато-динамические упражнения, упражнения с н/мячом, подтягивание, спец. вспомогательная круговая тренировка)		
	б) скоростные способности (беговые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты.		
	в) гибкость (стретчинг - наклоны, махи (активные, пассивные) выкруты с гимн. палкой)		
	г) координационные способности (варианты челночного бега, акробатика, упражнения со скакалкой)		
	д) выносливость (равномерный бег до 10 минут, кроссы 1000м)		
2.2.	**Двигательные умения и навыки** (пионербол, баскетбол,элементы волейбола, гимнастика, легкая атлетика) **(базовый материал программы по физической культуре)**	**15**	**15**
2.3.	**Организационные умения** (методика проведения урока, ОРУ, помощь в судействе соревнований)	**2**	**2**
II.	**Вариативная часть** (спортивно-рекреационная направленность)	**22**	**22**
	Спортивная гимнастика	**6**	**6**
	Оздорвительная гимнастика и дыхательная гимнастика	2	2
	Пионербол/ элементы волейбола	6	6
	Баскетбол	6	6
	Подвижные игры	2	2
	Общее количество часов	**68**	**68**

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Теоретическая подготовка (по 6 часов в 1 и 2 год обучения)		
Первый год обучения		
1.1	Техника безопасности на занятиях спортом.	1 час
1.2	Правила поведения на проезжей части дороги, при террористических актах, при пожаре.	1 час
1.3	Личная гигиена	1 час
1.4	Режим дня	1 часа
1.5	Закаливание	1 час
1.6	Самоконтроль, нагрузка	1 час
	ИТОГО:	**6 часов**
Второй год обучения		
2.1	Основы знаний базового компонента программы по физической культуре	1 час
2.2	Ценности физической культуры и значение физкультурного образования	1 час
2.3	Предупреждение заболеваний средствами личной гигиены	1 час
2.4	Характеристика физических качеств (двигательных способностей)	1 час
2.5	Закаливание как процесс адаптации организации к изменяющимся условиям внешней среды	1 час
2.6	Общие требования к выполнению физических упражнений для достижения оздоровительного эффекта	1 час
	ИТОГО:	**6 часов**

3.2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

(Общеприкладная направленность)

Обучение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Развитие двигательных способностей.

Общеразвивающие упражнения – это наиболее обширная группа гимнастических упражнений. Она включает в себя движения, выполняемые различными частями тела. Общеразвивающие упражнения отличаются простотой и большой доступностью. Они легко дозируются и могут оказывать влияние, как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом. В занятиях с группами общей физической подготовки им отводится значительное место.

Изучая классификацию общеразвивающих упражнений, надо знать их далекие по воздействию на организм (аналитический признак) и по их назначению (силовые, скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, растягивание и на расслабление, упражнения способствующие формированию правильной осанки и исправлению недостатков и др.).

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов и с предметами и применяются в виде отдельных упражнений и комплексов. Важно усвоить, что упражнения для комплексов подбираются по схеме и в определенной последовательности. При этом учитывается их воздействие на мышечные группы, части тела и организм в целом, а также задачи учебно-тренировочных занятий, особенности выполнения и целесообразное сочетание упражнений.

Серьезное внимание следует уделить методике обучения общеразвивающих упражнений. Обучать общеразвивающие упражнения рекомендуется раздельным методом (сначала назвать упражнения, показать (пользуясь зеркальным способом) и кратко объяснить его, затем подать команду для выполнения и проверить правильно ли движения выполняются).

В практике применяются и другие методы обучения общеразвивающих упражнений:

- по показу (выполнить так, как показано)
- после объяснения (выполнить так, как объяснили)

- совмещая показ и рассказ. Этот способ более эффективен, так как занимающиеся зрительно воспринимают упражнения и мысленно выполняют его
- по разделениям (на каждый счет проверяются отдельные детали упражнений и исправляются ошибки). Этот метод рекомендуется применять на занятиях в начальной стадии подготовки, так как он наиболее экономичен (до предела сокращаются перерывы между отдельными упражнениями), способствует повышению активности занимающихся и плотности занятий, а также позволяет осуществлять контроль за всеми действиями занимающихся.

Кроме этого, обучающиеся должны знать способы регулирования физической нагрузки и уметь ими пользоваться (схема исходящего положения, изменение числа и темпа выполнения упражнений, усложнение содержания упражнений, применение отягощений и т.д).

При разучивании общеразвивающих упражнений группой необходимо, чтобы все движения выполнялись, согласованно с предельной точностью положения тела, рук, ног, головы, с сохранением правильной осанки и т.д. Если упражнение выполняется большинством занимающихся неправильно, необходимо повторить показ, потребовав выполнить его вторично. Индивидуальные ошибки исправляются по ходу исполнения упражнения или в конце занятий.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений (12 - 15 упражнений) рекомендуется придерживать такой последовательности: первое (1-2) упражнений – простые, охватывающие большую группу мышц и способствующие повышению деятельности всех органов и систем организма человека (легкий бег, ходьба на месте с высоким подниманием бедра и др.) далее упражнения на осанку (подтягивания с движениями руками, с подниманием на носки, с отведением ноги назад, в сторону и др.); упражнения для рук и плечевого пояса с преимущественной их работой или в сочетании с более легкими движениями другими частями тела; упражнения для мышц туловища, спины, брюшного пресса с умеренной интенсивностью (наклоны, повороты и др.).

После этого включаются упражнения для мышц ног или с преимущественной их работой (приседания, выпады и др.); упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, выполняемые с большой амплитудой, со значительной интенсивностью и физической нагрузкой, а также упражнения для мышц всего тела, наиболее активные по воздействию и сложные по координации (подскоки, прыжки и бег на месте в сочетании с движениями руками и др.).

Комплекс должен заканчиваться упражнениями умеренной интенсивности: спокойная ходьба, упражнения для мышц всего тела с акцентом на глубокое дыхание и осанку.

Сначала надо научить держать руки, ноги в основных и промежуточных направлениях: правильно ходить, выполнять приседания (из различных стоек), наклоны (вперед, назад, в стороны), повороты. После этого надо научить выполнять движения ногами и руками отдельно и в сочетании с поворотами, шагами, выпадами и др. При этом необходимо учитывать воздействие упражнений, на организм занимающихся, научить изменять форму движений (усиливая или облегчая нагрузку) путем увеличения амплитуды и скорости использования движений, применения специальных упражнений повышенной интенсивности с целью развития силы, гибкости, выносливости.

Нужно научиться выполнять парные упражнения, упражнения с сопротивлением, упражнения с набивными мячами, применяя их как отягощение.

Большое внимание следует уделять упражнениям на гимнастическом станке. Выполнять их надо в смешанном и простом висах и в упоре (лицом, боком и спиной к стенке). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой. Они эмоциональны, положительно влияют на органы дыхания и кровообращения, успешно содействуют развитию и укреплению мышц ног, изучение этих упражнений рекомендуется начинать с простых подскоков на одной и обеих ногах, а также с упражнений, выполняемых через вращающуюся длинную скакалку (пробегание, вбегание, подскоки, выбегания). Далее следует изучать более сложные упражнения с короткой скакалкой: подскоки с поворотами, изменяя скорость и направление вращения скакалки: подскоки «петлей», меняя положение ног на каждый счет: подскоки с продвижением вперед, назад, в стороны. Каждое

упражнение нужно выучить сначала без скакалки (руки на пояс), отрабатывая технику движений ногами, а затем со скакалкой. По мере овладения техникой отдельных упражнений можно соединять их в небольшие комбинации (на 4-6 восьмерок). Подскоки следует выполнять мягко, слитно, ритмично, незначительно сгибая и обязательно разгибая ноги после подскока и оттягивая носки во время полета. При подскоках «петлей» руки надо сводить плавно: при подскоке шагом (в движении), и меняя положение ног на каждый счет, надо выполнить мах ногой вперед и прогнуться в полете. Изменяя скорость вращения скакалки (при переходе с одинарных подскоков на двойные и наоборот), важно согласовать свои движения с вращением скакалки и соблюдать заданный ритм. Особое внимание необходимо обращать на подбор и методику обучения общеразвивающих упражнений, которые применяются в занятиях по общей физической, специальной физической подготовке, а также являются неотъемлемой частью каждого учебно-тренировочного занятия в разминке.

Развитие двигательных качеств

Развитие двигательных качеств – один из основных компонентов физического воспитания школьников.

Двигательные качества группируются по преимущественному проявлению силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости движений. Выделяют также скоростно-силовые качества, скоростную и скоростно-силовую выносливость.

Важное значение при развитии двигательных качеств имеют подбор и применение подготовительных упражнений. Они могут быть по своей структуре близкими к разучиваемым действиям. В их числе – движения типа многоскоков, бега с высоким подниманием бедра, бега с доставанием высоко подвешенных предметов и др. Целесообразно использовать и такие упражнения, которые служили бы одновременно подводящими и содействовали развитию основных двигательных качеств.

В младших классах учитель в этих целях чаще использует метод сопряженного развития качеств и обучения двигательным навыкам. В средних и старших классах больше использует специальные подготовительные упражнения для направленного развития отдельных двигательных качеств.

Уроки должны носить выраженную, тренировочную направленность и способствовать повышению физической подготовленности школьников.

В этих классах учителю следует учитывать специфику физического воспитания девушек. Для них включают упражнения, содействующие укреплению мышц живота, а также формированию изящности, грациозности и пластичности движений.

Для развития *силы* широко используют динамические упражнения. Эффективны различные упражнения с собственным весом: разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание, упражнения с отягощениями и сопротивлением. Мышечную силу можно увеличить у старших школьников за счет выполнения небольшого числа упражнений с околомаксимальным отягощением или большого количества повторений при среднем и малом уровнях отягощения. Метод непредельных нагрузок в основном используется при занятиях с детьми и подростками.

Примерный перечень упражнений для развития мышечной силы: общеразвивающие без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке и других снарядах, с набивными мячами разного веса, с гимнастической палкой, акробатические, подвижные игры типа «Перетягивание в шеренгах», «Выталкивание из круга», «Перетягивание через черту», «Бой петухов», «Сильные и ловкие».

В среднем школьном возрасте увеличивается объем упражнений с отягощениями, в лазанье по вертикальному канату, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в простых и смешанных висах, упорах, единоборствах. В этом возрасте начинается резко проявляться различные в двигательных функциях мальчиков и девочек, поэтому важно дифференцированно подходить к определению для них интенсивности и объема силовых упражнений.

В старших классах это различие еще более увеличивается. Для юношей развитие силы становится одной из главных задач. Наиболее эффективны для этого такие виды упражнений, как подтягивание, выход силой из виса в упор на перекладине, поднимание тяжестей и др. Для девушек используются упражнения, содействующие укреплению мышц живота и спины, малого таза. Упражнения не должны вызывать сильных натуживаний.

Для развития мышечной силы у юношей старших классов используются упражнения с отягощением массой 16 кг, включая 3-4 серии по 6-12 повторений с интервалами отдыха 60-85 с. в темпе 12-15 движений в 1 мин. Полезно сочетать упражнения с отягощениями с беговыми нагрузками средней и большой интенсивности продолжительностью до 3-6 минут.

Благоприятный возраст для развития **скоростно-силовых** показателей – 9-12 лет. Большинство скоростно-силовых упражнений связаны с проявлением и других качеств: координации движений, гибкости и др. Для создания широкого диапазона двигательной подготовленности и предотвращения создания двигательных стереотипов необходимо менять исходные положения, длину разбега в прыжках, массу метательного снаряда и т.п.

Как правило, скоростно-силовые упражнения выполняются однократно с таким усилием, чтобы не замедлить скорость выполняемого движения. Это условие особенно важно соблюдать при выполнении финального усилия в метаниях, прыжках и т.п.

Для развития скоростно-силовых качеств используют прыжки на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, в длину и высоту с разбега, прыжки в глубину с высоты, многоскоки, метание набивных мячей, прыжки с поворотами на 90°, бег с высокого старта, упражнения с набивными мячами, многократные прыжки с максимальной высотой подскока, приседание на одной и двух ногах с акцентом на быстроту, бег на короткие дистанции, метание мячей и гранаты, беговые и прыжковые упражнений, игровые задания по сигналу, эстафеты, подвижные игры типа «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Нападают пятерки», «Челночный бег» и др.

Выносливость – базовое качество для физической подготовленности учащихся. Она имеет большое значение для жизнедеятельности человека, следовательно, и для работоспособности организма. Повысить выносливость можно, применяя специальные упражнения, а также увеличивая плотность интенсивности занятий. В этом отношении особенно эффективны беговые упражнения, передвижения на лыжах и коньках, плавание, кроссы, подвижные и спортивные игры. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом развития выносливости к умеренным нагрузкам. Существенный прирост

в уровне развития выносливости у мальчиков происходит в 9-11 лет. У девочек активный период продолжается до 12 лет, а в 13-14 лет у них наблюдается снижение развития этого качества. Для развития выносливости у школьников следует использовать все основные виды занятий, предусмотренные комплексной программой. В 10-12 лет для развития выносливости наиболее эффективен равномерный бег со скоростью 2,6 м/с для мальчиков, 2,5 м/с для девочек. Допустимая продолжительность нагрузки данной направленности составляет 13-14 минут или 2-3 км (А.С. Голенко). Следует учитывать, что восстановительный период после данных нагрузок составляет 3-5 минут, и поэтому на занятия для развития выносливости следует отводить до 16-20 минут. Если нагрузка на выносливость задается интервальным методом (например, 1 минут бега – 30 сек отдыха или 1 минуту бега – 1 минута отдыха, т.е. в соотношении 1:0,5 или 1:1), то можно планировать 10-11 повторений данной нагрузки. Развивать выносливость можно, применяя повторные нагрузки в соотношении от 1:3 (то есть 1,5 минут нагрузки – 4,5 минут отдыха) до 1:6.

Во время развития силовой, скоростно-силовой выносливости ставится задача развития высокой способности противостоять утомлению. В данном случае следует подбирать нагрузку такой продолжительности, чтобы ученик проявил значительное волевое напряжение. Допустимый объем нагрузки при развитии скоростной выносливости у школьников 10-12 лет – 200-250 м на одном занятии. Для этого используются равномерный, повторный, интервальный методы и круговая тренировка. В младшем школьном возрасте применяется преимущественно равномерный метод, в подростковом – равномерный, повторный методы и круговая тренировка. В старшем школьном возрасте добавляется и интервальный метод.

Примерный перечень упражнений для развития выносливости: бег в медленном темпе, повторный бег на короткие дистанции, прыжки со скакалкой на месте сериями с последующим увеличением общего времени после каждого третьего-четвертого занятия, чередование ходьбы с бегом.

Для развития выносливости у детей младшего школьного возраста применяются циклические упражнения общей продолжительностью от 4-6 минут

до 1-5 минут, а также подвижные игры, эстафеты и т.д. При развитии выносливости средствами лыжной подготовки целесообразно использовать (по данным А.П. Матвеева и Доан Тхи Ми) сочетание беговых нагрузок в зонах умеренной и большой мощности. Такими нагрузками для мальчиков 7-8 лет являются скорости 1,2 и 1,5 м/с, а 9-10 лет – 1,6 и 1,9 м/с, для девочек 7-8 лет – 1,2 и 1,5 м/с, для девочек 9-10 лет – 1,5 и 1,8 м/с.

Для развития ***гибкости*** следует учитывать возрастные особенности учащихся. Подвижность позвоночного столба, например, увеличивается с 7 до 14-15 лет. Подвижность в тазобедренном суставе изменяется незначительно до 11 лет.

Для развития подвижности позвоночного столба оптимальное число повторений упражнений на одном занятии 20-40 раз, подвижности суставов рук – 5-20 раз, ног – 10-15 раз.

Перечень упражнений, развивающих подвижность в суставах: для увеличения подвижности в плечевых суставах – метания, акробатические упражнения, лыжи, теннис, плавание; в тазобедренных – прыжки, бег, акробатика, футбол; в коленных – акробатика, лыжи, борьба, футбол, баскетбол; в голеностопных – бег, прыжки, метания, гимнастика, лыжи, борьба, коньки, плавание.

Быстрота движений лучше всего развивается в 8-13 лет. Для развития быстроты выполняют упражнения (например, бег в максимальном темпе) в течение 3-7 минут. После однократного выполнения следует отдых 20-30 сек. При развитии быстроты выбирают упражнения, которые можно выполнить в относительно короткое время – до 10-20 с.

Чтобы достичь лучших результатов в развитии у школьников быстроты, надо включать в уроки упражнения, связанные с необходимостью быстро реагировать на различные сигналы, преодолевать короткие расстояния за минимальное время, а также все виды действий, в которых можно регулировать скорость движения.

К таким упражнениям относятся старты из различных положений, бег на короткие дистанции, прыжки через скакалку, подвижные и спортивны игры и т.п. Все упражнения (исключая игры) лучше применять в начале основной части урока,

когда организм еще не утомлен. Разумеется, предварительно упражнения должны быть разучены и в достаточной степени освоены.

Можно создавать и облегченные условия выполнения двигательных действий, например бег под уклон, метание легких по весу снарядов и др. Проявлению максимума скоростных возможностей содействует положительный эмоциональный фон, поэтому с большим эффектом можно прибегать к игровым и соревновательным приемам. Этому же способствует поощрительные и одобрительные оценки.

Примерный перечень упражнений для развития быстроты: бег в максимальном темпе на 15, 20, 30 м, метание малого мяча на дальность. Упражнения с мячом, прыжки на месте и с поворотами, через скакалку, бег на месте в максимальном темпе 3-7 с по 3-5 раз с интервалами отдыха 15-20 с.

В методике развития *координации движений у детей* школьного возраста важно систематическое и последовательное обучение разнообразным двигательным действиям и образование на этой основе все более сложных форм координации движений. Для этого используются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами), упражнения на снарядах, упражнения акробатики, легкой атлетики, всевозможные разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний на дальность и точность, освоение техники лыжного и конькобежного спорта, плавания, элементы борьбы, эстафеты, подвижные и спортивные игры. По мере овладения двигательными действиями следует постепенно повышать требования не только к точности и быстроте двигательных действий, но и к целесообразности и экономичности, стабильности их осуществления в изменяющей обстановке.

При прохождении материала по легкой атлетике следует применять упражнения по выработке чувства пространства (прыжки и метания с различных расстояний), чувства времени (бег и прыжки в заданном темпе, пробегание коротких отрезков со скоростью 30-90% от максимальной с определением времени бега самим учеников), дифференцирования мышечных усилий (чередование прыжков в длину с места в полную силу с прыжками вполсилы, броски и метания

различных предметов в цель, чередование метаний в цель при использовании мячей разной массы и формы и др.).

При прохождении материала по гимнастике рекомендуется использовать упражнения для развития равновесия, ритма, вестибулярной устойчивости.

В процессе развития координации движений у школьников целесообразно использовать упражнения, рекомендованные для развития скоростно-силовых качеств.

Как пример развития скоростных качеств, и координации движений могут быть названы упражнения в чередовании бега с максимальной скоростью на короткие отрезки с бегом со скоростью 30-90% от максимальной, в чередовании пробегания равных отрезков по прямой с изменением направления движения, скорости бега.

Примерами упражнений, нацеленных на развитие выносливости и ловкости, являются продолжительный бег по пересеченной местности, ходьба на лыжах и езда на велосипеде, бег по песку, снегу.

Должное внимание следует уделять развитию координации движений у девочек, особенно в период полового созревания. Исследования показывают, что именно в этот период у девочек-подростков, имеющих III и IV стадии полового созревания, ухудшаются показатели моторики.

Для совершенствования координации движений у девочек 12-13 лет рекомендуют упражнения как с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и др), так и без предметов. Применяются различные исходные положения, меняют способы выполнения упражнений, используют различные по массе, форме, объему предметы. Упражнения, направленные на совершенствование координации движений рук, ног, рук и ног, целесообразно включать в эстафеты. Для их выполнения используются как фронтальный, так и поточный способы. Упражнения рекомендуют выполнять в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой.

Рекомендуемое число серий упражнений, направленных на совершенствование координации движений рук, составляет 4-6 по 10-12

повторений в каждой серии. Интервал отдыха между сериями при выполнении упражнений для рук и ног составляет 20-40 секунд.

Координацию движений можно успешно развивать на протяжении всей учебы в школе. Эффект тренировки неодинаков: наибольший – в 7-11 лет, средний – с 14 до 16-17 лет, наименьший – в 12-14 лет.

В целях контроля за физической подготовленностью во всех классах 2 раза в год (осенью и весной) проводится проверка уровня развития основных двигательных качеств с помощью следующих контрольных испытаний: бег на 30 м с высокого старта – для контроля за быстротой движений; прыжок в длину с места – для оценки скоростно-силовых качеств; бег в течение 6 минут – для выявления выносливости; подтягивание в висе (мальчики, подтягивание в висе лежа) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) – с целью определения силовых возможностей.

Итоги проведенных испытаний анализируют и принимают меры к устранению выявленных недостатков. Показанные школьниками результаты доводят до сведения педагогического коллектива и родителей.

Физические упражнения и виды спорта,
рекомендуемые для развития физических качеств, способностей
и психофизиологических функций, и средства их контроля

Качества, способности, функции	**Средства**	
	развития	**контроля**
Статическая и динамическая сила	Штанга, гребля, борьба, гимнастика, конькобежный спорт. Упражнения с отягощениями, с собственным весом, на снарядах и тренажерах, с амортизаторами, подтягивания, удержания и поднимания, сгибания и разгибания	Динамометрия
Скоростно-силовые качества	Легкая атлетика, бокс, борьба, конькобежный спорт, акробатика. Упражнения с отягощениями, прыжки, спрыгивания и напрыгивания, метания	Прыжок в длину и высоту с места
Простая двигательная реакция	Спортивные игры, легкая атлетика, бокс, фехтование. Упражнения на скорость по зрительному и звуковому сигналам: выполнение различных стартов, изменение исходного положения, скорости и направления движения	Выполнения старта в плавании, на лыжах
Скорость движения	Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон, бокс, легкая атлетика – спринт и метания. Скоростные упражнения с максимальной скоростью: бег, прыжки, метания, упражнения на силу в облегченных условиях, ловля падающих и летящих предметов	Бег на короткие дистанции с хода
Частота движений	Легкая атлетика, велосипедный спорт, бокс. Бег в максимальном темпе, прыжки через скакалку,	Число шагов в беге на месте за единицу времени

	удары мячом о стену или о пол в быстром темпе	
Общая выносливость	Легкая атлетика, плавание, гребля, коньки, спортивные игры. Длительные занятия умеренной интенсивности: передвижения на лыжах, бег, ходьба, езда на велосипеде	Время преодоления длинных дистанций в беге, ходьбе, плавании, на лыжах, коньках, велосипеде
Гибкость	Спортивные игры, гимнастика, художественная гимнастика, легкая атлетика, плавание. Наклоны, мост, шпагат, полушпагат, выкруты с гимнастической палкой, упражнения с активным и пассивным воспроизведением максимальной амплитуды движений	Наклон туловища из положения стоя на скамейке. Определение расстояния между кончиками пальцев руки и стопы.
Статическая выносливость	Лыжный спорт, гребля, конькобежный спорт, стрельба. Удержание, поднимание и опускание туловища или ног в положении лежа спине или лицом вниз, вис согнув руки на перекладине, ходьба в полуприседе, полном приседе, передвижение прыжками в приседе	Вис согнув руки на перекладине, удержание ног и туловища сидя на полу на время, количество наклонов туловища в положении сидя на скамейке, ноги закреплены
Скоростная выносливость	Легкая атлетика, коньки, настольный теннис, бокс, плавание, спортивные игры. Серийное выполнение беговых, прыжковых, ударных, метательных и других движений на высокой скорости	Преодоление спринтерских дистанций в беге, плавании, на коньках, бег на месте в максимальном темпе до снижения скорости
Силовая выносливость	Гребля, коньки, велосипед, борьба, гиревой спорт Различные подтягивания и отжимания, наклоны туловища в положении сидя на скамейке с отягощением, подъемы и опускания ног в положении лежа с отягощением, приседания на одной ноге, приседания с грузом	Число приседаний на одной ноге, выпрыгивания из низкого седа, подтягивания на перекладине
Координация движений	Гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, передвижение на лыжах и плавание различными способами Ходьба со сменой положений рук, асимметричные упражнения, прыжки с поворотами, со скакалкой и обручем	Прыжок с поворотом на заданное количество градусов на точность приземления, прыжки со скакалкой с поворотами с учетом количества ошибок, упражнения асимметричного характера

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль за физическим воспитанием школьников является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Он должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть индивидуальным;
- проводится систематически на всех этапах обучения;
- охватывать все разделы программы;
- быть объективным;
- давать возможность дифференцированной оценке каждого обучающегося;

Видами педагогического контроля являются:

- предварительный;
- текущий, периодический;
- итоговый.

В начале учебного года осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом учебно-тренировочном занятии. Он служит информацией о степени освоения занимающимися знаний, умений и навыков. Контроль, который осуществляется после завершения определенного раздела программы и в конце каждой четверти называется периодическим. Он позволяет и учителю и ученику увидеть сдвиги, произошедшие за конкретный период (четверть) в физической, технической и др. подготовленности.
Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года.

Для оценки физической подготовленности два раза в году (конец сентября и май) следует проводить тестирование. Тестирование проводится по различным методикам: общепринятой следует считать батарею из шести тестов, на которой определяются уровни физической подготовленности (низкий, средний, высокий). По результатам тестирования определяются ведущие и отстающие двигательные способности ученика. На основании единичных оценок за уровень развития конкретных физических качеств выводится общая оценка физической подготовленности ученика, класса и даже школы.

Довольствоваться высокими исходными данными по уровню физической подготовленности не следует, важным критерием являются реальные темпы прироста в развитии конкретных двигательных способностей конкретного ученика с самим собой.

5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Практические занятия по предмету «Физическая культура» проводятся по трем направлениям:

- спортивная подготовка
- общеразвивающая тренировка
- оздоровительная и лечебная физическая культура.

Главный акцент в программе делается на общеразвивающую тренировку. Основными видами физической активности являются упражнения общеразвивающего и специального характера (на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) оздоровительной гимнастики, спортивной гимнастики, и упражнения развивающие двигательные способности.

Помимо этого учащиеся осваивают на этих занятиях элементы базового компонента программ по предмету «Физическая культура» В.И. Ляха – волейбола, баскетбола, гимнастики, легкой атлетике с тем, чтобы быть подготовленными к сдаче нормативов общегосударственного стандарта по физической культуре и норм ВФСК ГТО.

Учащиеся, занимающиеся в режиме общеразвивающей тренировки, дважды в течение учебного года (сентябрь и май) проходят обязательное тестирование физической подготовленности, по тестам двигательных способностей и регламентированным школьной программой испытаниям по физической подготовленности.

По итогам года учащиеся, достигшие наибольшего прогресса в том или ином виде физической подготовленности, двигательном умении или исправлении физического недостатка за учебный год поощряются.

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни

Большое внимание следует уделить приобщению детей к здоровому образу жизни. Роль физической культуры в укреплении и поддержании здоровья громадная.

Один стандартный перечень положительного влияния физической культуры достаточен для того, чтобы человек, всерьез заботящийся о своем здоровье и хорошей работоспособности, включил ее в число обязательных условий своего трудового дня. Физические упражнения укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок, улучшают фигуру, повышают минутный выброс крови сердцем и увеличивают дыхательный объем легких, стимулируют обмен веществ, уменьшают вес, благородно действуют на органы пищеварения, успокаивают нервную систему, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Физические упражнения являются единственным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма.

Образ жизни зависит от многих условий (факторов). Для удобства запоминания их можно объединить в три группы.

1-я группа факторов. Все то, что окружает человека – среда. Это стены квартиры и дома, улицы и транспорт на них. Это лес и горы, луг и река, солнце и воздух, одежда человека. Сюда отнесем и людей, окружающих человека – микросоциум, как говорят ученые. Семья и учебная группа, производственная бригада, соседи по квартире.

2-я группа факторов. Все то, что человек «вводит» в себя. Продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь, наркотики.

3-я группа факторов. То, что человек делает с собой в результате волевых усилий и осознания необходимости своих действий. Сюда отнесем занятия физической культурой и спортом, закаливание, организацию своего рабочего дня – чередование труда и отдыха, ритмичность в работе.

Эти факторы влияют на здоровье и их следует знать и учитывать при формировании здорового образа жизни. Это касается и выполнения правил личной гигиены и режим дня, и активный отдых и организация рационального питания, и отказ от всякого рода вредных привычек. Средства физической культуры усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Серьезную опасность для здоровья человека представляет малая двигательная активность – гипокинезия. Гипокинезия быстро разрушает организм, вызывает тяжелые изменения в сердечно-сосудистой системе, способствует появлению

гипертонической болезни и другим заболеваниям. Занимающихся в учебно-тренировочных группах следует обучать ориентироваться в своем самочувствии, в функционировании различных систем своего организма умению сознательно воздействовать на эти функции средствами физической культуры, природными факторами. Каждый школьник должен стремиться овладеть искусством быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Необходимо поддерживать интерес к этому, стимулировать и пропагандировать!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика. Учебник для вузов физической культуры. / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2001.
2. Легкая атлетика. Учебник для педагогических училищ. / Под ред. Л.Н. Макарова, - М., 1990.
3. Гимнастика в школе. Учебник для вузов физической культуры. / Под ред. П.К. Петрова, - И., 1996.
4. Физическая культура. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. / Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана, В.И. Ляха. – М., изд. «Просвещение», 1997.
5. В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. Воспитание физических качеств детей. Методическое пособие. – М., «Айрис-пресс», 2004.
6. Методика физического воспитания учащихся. Пособие для учителя. / Под ред. В.И. Ляха. – М., «Просвещение», 1997.
7. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
8. Современные системы спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
9. В.И. Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М., 1998.
10. Бальсевич В.К. Проблемы физического воспитания младших школьников – сов. педагогика. 1993, №8, с.9-12.
11. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., «Фис», 1988.
12. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. – «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка», 1996, №1, с.23-25.
13. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М., «ГЦОЛИФК», 1992.
14. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. – «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка», 1996, №1, с. 11-17.