

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Березовская основная школа»



«Утверждаю»

Директор МКОУ «Березовская ОШ»

/В.В.Чеберяк

Приказ № 18 от

15 сентября 2022 г.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Спортивный калейдоскоп»**

Направленность: спортивно – оздоровительная
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель: Фольмер Любовь Павловна
педагог дополнительного образования

пос. Березовый, 2022

Содержание программы:

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка
Цели и задачи программы
Содержание программы
Планируемые результаты

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы, включающий формы аттестации

Учебный план
Тематическое планирование
Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение
Организационно-методические особенности
Дополнительные элементы программы
Список литературы

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Программа кружка «Спортивный калейдоскоп» по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Название кружка «Спортивный калейдоскоп» говорит о том, что здесь собраны различные виды деятельности: физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, лыжная подготовка, занятия коньками, получение теоретических знаний, формирование нравственных и волевых качеств.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важная основа оздоровления нации.

Известно, что дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал не только по физической культуре, но и по другим дисциплинам. Снижение двигательной активности в сочетании с нерациональным образом жизни приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности. Частично эти проблемы можно решить с помощью дополнительного образования.

Особенности программы. Ценность образовательной программы заключается в предоставлении каждому обучающемуся возможности развития индивидуальных способностей.

Наша школа находится в сельской местности. Главная трудность – отсутствие спортивного зала и малая площадь коридора, где проводятся занятия при неблагоприятных погодных условиях. В школе хорошая материальная спортивная база, достаточное количество мелкого спортивного инвентаря, поэтому занятия можно проводить увлекательно повышая их

воспитательное и образовательное значение, как в помещении, так и на свежем воздухе.

На занятия приходят дети разного возраста и уровня подготовки, поэтому возможна взаимопомощь старших и младших, сильных и слабых школьников.

Занятия проводятся в разновозрастной группе, где есть место индивидуальной, групповой и самостоятельной работе.

Работа кружка тесно связана с учебной и воспитательной деятельностью.

Формы и методы обучения.

Форма обучения очная.

Формы занятий: групповые и индивидуальные, теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций и т.д.) и практическую (занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты и игры) части.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ)
- творческие (развивающие игры)
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Режим занятий.

Количество недель по учебному плану – 34.

Количество учебных часов по программе – 68 часов, по 2 часа в неделю.

Академический час - 40 минут. Перерыв между занятиями 15 минут.

Комплектование учебной группы.

Комплектование проходит без предварительного отбора. Количество обучающихся в группе 8-15 человек. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. На спортивные мероприятия и конкурсы могут приходить обучающиеся, не посещающие кружок.

Цель программы:

Овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни

2. Воспитательные:

- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

3. Оздоровительные:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию
- развитие двигательных способностей

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья

- ознакомление с основами физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Для достижения поставленных задач необходимо иметь представления о физических возможностях обучающихся (уровень физической подготовленности) не только преподавателю, но и каждому ребенку.

Содержание программы:

- правила безопасного поведения, теоретические сведения
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- ходьба, бег, прыжки
- ловля, броски, передачи, подачи и ведение мяча
- передвижение на лыжах
- настольный теннис
- элементы спортивных игр
- дартс, шашки, занятия на тренажерах, кегли и др.
- подвижные игры, игры по выбору детей, самостоятельные занятия
- развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости, силы и гибкости
- беседы о спортивных играх, лыжах, легкой атлетике, гимнастике, настольном теннисе и других видах спорта
- беседы, расширяющие представления об укреплении здоровья, развитии физических качеств и способностей.
- участие в соревнованиях и праздниках.

Планируемые результаты

Планируемые результаты направлены на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

- В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

- В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры:

- В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

- В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

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 области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической

культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

- В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы, включающий формы аттестации

Учебный план

№	Содержание	Количество часов
1.	Правила безопасного поведения	На каждом занятии
2.	Теоретические сведения	На каждом занятии
3.	Подвижные игры	8
4.	Коньки, катание на санках	8
5.	Лыжная подготовка	10
6.	Элементы спортивных и настольных игр	12
7.	Игры по выбору детей. Самостоятельные занятия	8
8.	Соревнования, праздники, конкурсы	22
9.	Итого	68

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Количество занятий в год	34
	Количество часов в неделю	2
1.	Знакомство с содержанием занятий. Правила безопасного поведения. Игры по выбору детей.	2
2.	Ходьба и бег с заданиями. Игра в пионербол.	2
3.	Бег и ходьба с заданиями. Элементы туризма. Подготовка к районным соревнованиям.	2
4.	День здоровья (с элементами туризма и ориентирования). Выход на природу.	2
5.	Ходьба и бег с заданиями. Игра в пионербол.	2
6.	Соревнования по пионерболу.	2
7.	О.Ф.П. Игра в подушечку	2
8.	Соревнования по футболу.	2
9.	Бег с ходьбой. Самостоятельные занятия. Игры по выбору детей.	2
10.	Шашечный турнир	2
11.	Занятие по станциям «Веселый муравейник». Разгадывание кроссвордов и ребусов на спортивную тему.	2
12.	О.Ф.П. Игра в подушечку	2
13.	Требования безопасности во время занятий на свежем воздухе. Знакомство с зимними видами спорта. Игры на свежем воздухе.	2
14.	Соревнования по дартсу.	2
15.	Равномерное передвижение на лыжах. Работа над техникой лыжных ходов. (Катание на коньках).	2
16.	«Новогодняя гонка».	2
17.	Лыжный поход.	2
18.	Праздник «Зимние забавы»	2
19.	Равномерное передвижение на лыжах. Работа над техникой лыжных ходов. Катание с гор.	2
20.	Викторина «В мире спорта»	2
21.	Равномерное передвижение на лыжах. Работа над техникой лыжных ходов. Катание с гор.	2
22.	Президентские состязания	2
23.	Неделя физической культуры.	2
24.	Равномерное передвижение на лыжах. Работа над техникой лыжных ходов. Катание с гор.	2
25.	Соревнования по лыжным гонкам.	2
26.	Соревнования по бадминтону.	2
27.	«День спорта»	2
28.	«Всемирный день здоровья».	2

29.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку «Самый прыгучий». Игры по выбору детей.	2
30.	«Весенний кросс. Игра в пионербол.	2
31.	Разминка. Элементы игры в баскетбол. Совершенствование основных приемов игры.	2
32.	Правила безопасности на природе. Экскурсия на природу с использованием туристических навыков. Игры.	2
33.	День здоровья. Весенний кросс.	2
34.	«Самый, самый спортивный» Подведение итогов работы кружка. Выявление и поощрение активистов.	2

Условия реализации программы

Обучающихся в школе мало, учитель очень хорошо знает каждого ученика и учитывает его индивидуальные качества.

На занятия приходят дети разного возраста и уровня подготовки, поэтому возможна взаимопомощь старших и младших, сильных и слабых школьников.

Занятия проводятся чаще всего в разновозрастной группе, где есть место индивидуальной, групповой и самостоятельной работе. Работа в кружке тесно связана с учебной и воспитательной деятельностью.

Выделяется время для проведения бесед, сообщения теоретических сведений, проведения конкурсов, викторин. Школьники изучают и углубляют знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, центральную нервную систему, обмен веществ). На занятиях учащиеся получают представления о физической культуре, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок. Количество детей на занятии может колебаться от 5 - 6 человек до 10 -15, в зависимости от преследуемых задач. На занятиях, проводимых в помещении, больше 8-12 человек заниматься не могут, так как не хватает площади.

Если это спортивные соревнования, то участвуют все дети, независимо от посещаемости кружка и задания выполняют группами по очереди. При проведении подвижных игр или спортивных праздников участвуют все обучающиеся и педагоги школы.

Занятия в кружке - существенный фактор повышения двигательной активности и укрепления здоровья. Они расширяют познания обучающихся в области физической культуры, знакомят с историей возникновения и развития различных видов спорта. Только при системном подходе с использованием всех форм работы можно добиться высокой результативности физического воспитания.

Формы аттестации

Так как занятия в кружке «Спортивный калейдоскоп» и уроки физкультуры ведет один и тот же учитель, нет смысла повторять одни и те же упражнения и тесты для определения уровня физической подготовленности. Данные тестирования, полученные на уроке физической культуры, учитываются при занятиях в кружке. Это делается для того, чтобы каждый смог целенаправленно и по своей воле улучшать развитие отстающего двигательного качества. 2 раза в год (сентябрь, май) выполняются следующие упражнения:

1. Прыжок в длину с места
2. Метание набивного мяча 1 кг
3. Прыжки со скакалкой
4. Наклон вперед на гибкость
5. Челночный бег 4 по 9 м
6. 6 минутный бег

Спортивные соревнования и праздники также показательны и являются оценкой планируемых результатов. На их основе делаются соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы.

Материально-техническое обеспечение

Наша школа находится в сельской местности. Главная трудность – отсутствие спортивного зала и малая площадь коридора, где проводятся занятия при неблагоприятных погодных условиях. Имеется асфальтированная спортивная площадка, тренажеры, достаточное количество лыж, коньки, надувные санки и многое другое оснащение, достаточное количество мелкого спортивного инвентаря, поэтому занятия можно проводить увлекательно повышая их воспитательное и образовательное значение, как в помещении, так и на свежем воздухе.

№	наименование	количество
Зимние виды		
1.	Лыжи пластиковые	35
2.	Лыжи деревянные	6
3.	Лыжные ботинки	50
4.	Лыжные палки	34
5.	Коньки хоккейные	20
6.	Клюшка хоккейная	10
7.	Санки надувные	4
Спортивные игры		
8.	Теннисный стол	1
9.	Мячи для б. тенниса	5
10.	Мячи для н. тенниса	50
11.	Мяч волейбольный	10
12.	Мяч баскетбольный	10
13.	Мяч футбольный	2
14.	Бита для лапты	2

15.	Бадминтон	8 компл.
16.	Волан	10
17.	Настольный теннис	4 компл.
	Тренажеры	
18.	Велотренажер	2
19.	Велоэллипсоид	1
20.	Беговая дорожка	1
21.	Вибромассажер	1
22.	Скамья для пресса	1
23.	Эспандер	4
24.	Тренажер для ног и пресса	1
25.	Колесики силовые	2
	Разное	
26.	Коньки роликовые	5
27.	Секундомер	1
28.	Весы	1
29.	Диск «Здоровье»	3
30.	Мяч набивной	9
31.	Кегли	10
32.	Скакалки	20
33.	Рулетка	1
34.	Шашки	4
35.	Шахматы	2
36.	Бадспорт	4
37.	Дартс	2
38.	Граната	4
39.	Спорт. комплекс «Лидер 1»	1
40.	Настольная игра «Спортлото»	1
41.	Стойки и планка для прыжков в высоту	2
42.	Мячи для метания	5
43.	Мяч для финтеса	15

Организационно-методические особенности реализации программы:

- преимущество программного содержания занятий с содержанием процесса физического воспитания детей среднего и старшего дошкольного возраста в детском саду;
- доступность программного материала для совместных занятий детей обоего пола с различным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья;
- определение физической трудности и координационной сложности упражнений начальной спортивной подготовки с учетом оптимизации физических возможностей детского организма;
- соответствие методики проведения занятий возрастным особенностям физического и психического развития старших дошкольников,

широкое использование игрового метода при освоении двигательного материала;

- направленность психологической подготовки на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание сознательной дисциплины и начал самоорганизации, а также стимулирование поведенческой стратегии сотрудничества и взаимопомощи, соблюдения норм и правил бесконфликтного общения с товарищами и взрослыми.

Дети больше привыкли заниматься под руководством педагога. Однако чтобы дополнительные занятия приносили больше пользы необходимо обучать школьников самостоятельным занятиям физической культурой.

Больше внимания надо уделять умениям и навыкам организации самостоятельных занятий.

Чтобы занятия приносили пользу надо знать правила поведения на спортивных сооружениях и площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля над состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой.

Знать следующие методики: развития двигательных качеств; проведения восстановительных процедур; выполнения оздоровительных упражнений (зрение, осанка, стопа, дыхание), а также правила: проведения спортивных и подвижных игр; режима дня; межличностного общения; составления комплексов утренней гигиенической гимнастики; оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Уметь планировать, а именно: поставить цель занятия и его задачи; выбрать для этого время в режиме дня, а также необходимые физические упражнения; определить частоту занятий в неделю, продолжительность одного занятия, дозировку нагрузки при выполнении разных физических упражнений.

Уметь выполнять доступные по возрасту и подготовленности физические упражнения; оздоровительные – для коррекции функционального состояния опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний; для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры; рекреационные; для профилактики нарушений зрения.

Уметь подготовить место проведения занятия: выбрать место занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке); обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов – выступов стен в спортивном зале, повреждений пола; на свежем воздухе – ям, движение автомобилей и др.); подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивная одежда и обувь).

Уметь выполнять разминку; выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за состоянием организма, соблюдать гигиенические требования к занятием

физической культурой и нормы межличностного общения); выполнение заключительной части занятия (упражнения на расслабление и дыхательные упражнения; контроль самочувствия; подведение итогов занятия).

Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утренняя гигиеническая гимнастика, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня.

Начинать необходимо с самопознания. Учитель объясняет учащимся для чего выполняется то или иное упражнение, какой эффект может принести его регулярное выполнение. При этом каждый учащийся должен четко себе представлять, насколько хорошо развито у него то или иное двигательное качество.

Очень важный компонент обучения – это знания. Разберем ситуацию. Школьники выполняют упражнение по развитию мышечной силы, для чего используют подтягивание на высокой перекладине.

Во время выполнения упражнения учитель рассказывает, как правильно подбирать нагрузку для развития силы. Для этого каждый школьник должен знать свои максимальные возможности. В зависимости от результата и подбирается необходимая нагрузка, то есть количество подтягиваний в одном подходе. Надо также рассказать школьникам, что для развития силы мышц можно использовать самые разные упражнения – приседания, отжимания, упражнения с отягощениями и другие. Следует указать, что контроль нагрузки, может производиться и при помощи пульса. Для каждого школьника величина пульса будет индивидуальной.

Планирование доступно старшим школьникам, здесь надо рассказать учащимся, что только правильное и обоснованное планирование позволит получить максимальный эффект от самостоятельных занятий. Для более младших учащихся можно предложить несколько наиболее традиционных целей, которые ставят на самостоятельных занятиях (например, исправление недостатков телосложения, улучшение осанки, увеличение работоспособности).

В зависимости от поставленной цели планируют последующие компоненты занятий – их частоту, продолжительность, набор упражнений, способы контроля самочувствия. Например, цель занятия – формирование настойчивости.

Для воспитания данного качества надо планировать достаточно продолжительную и не всегда приятную для школьника тренировочную работу. Такой работой могут быть длительный бег, многократное выполнение прыжков, приседаний. Заметим, что помимо формирования настойчивости попутно будут развиваться и двигательные качества, в приведенном примере в основном – выносливость.

Организационные умения приобретаются школьниками в процессе усвоения теоретических знаний и практического выполнения заданий.

Перед началом занятия или урока физической культурой надо поручить двум – трем школьникам подготовить место для занятий. На следующий урок назначить других организаторов.

Учитель при этом подсказывает школьникам, как лучше организовать занятие физической культурой, отменяет их неправильные действия, поясняет аспекты подготовительной части занятия. Словом, учитель физической культуры является для школьников как бы наблюдателем со стороны, но на самом деле именно он осуществляет все руководство подготовкой к занятию.

Методические умения – это умения выполнить освоенные ранее физические упражнения в целостном занятии. Для овладения методическими умениями школьники должны четко представлять, что такое подготовительная, основная и заключительная части занятия физической культурой, а также какие цели достигаются при выполнении этих частей. При проведении тренировочного занятия учащимся можно сказать, что все, чему они были обучены на предыдущих этапах, должно найти свое практическое применение.

Если ребенок не владеет гигиеническими умениями, то вся работа учителя может пойти насмарку. Без гигиенических умений невозможно добиться высоких показателей при решении практически любой задачи, которая ставится школьником на самостоятельных занятиях физической культурой. Дело в том, что эффект самых напряженных тренировочных занятий будет сведен к минимуму, если не выполняются восстановительные мероприятия, не соблюдается правильный режим дня. А уж если ребенок не гуляет на свежем воздухе, о высоких спортивных достижениях можно просто забыть.

Дополнительные элементы программы.

Самое главное сформировать у детей желание заниматься физической культурой. Для того, чтобы сформировать интерес и желание необходимо создать для школьника программу его будущих действий.

Программа включает в себя четыре элемента:

1. *Описание цели*, которую необходимо достигнуть. Например, у школьника слабо развита сила мышц ног. Для успешного освоения программного материала (в прыжках, беге, лыжной подготовке) необходимо улучшить этот показатель.
2. *Мотивация действия* включает в себя обоснованную причину последующих действий школьника и вытекает из ситуации, в которой он оказался. Если улучшится мышечная сила ног, то можно ожидать повышения результатов в вышеуказанных упражнениях и это положительно скажется на успеваемости по физической культуре.
3. *Выполнение действия*, которое исправляет сложившуюся ситуацию (низкий уровень силовой подготовленности), практическая реализация ведущего мотива. В нашем примере – это тренировочная работа по повышению силы мышц ног, с использованием наиболее эффективных упражнений.
4. *Результат*, который должен быть достигнут после выполнения тренировочной работы. При этом школьник четко должен знать, какого результата он должен добиться в контрольных упражнениях. В итоге будут реализованы ведущий мотив действий данного ребенка, а также

его более высокая подготовленность в тех упражнениях, которые сопряжены с силовой работой мышц ног.

Такова примерная схема формирования интереса учащихся к выполнению физических упражнений.

Таким же образом можно сформировать положительное отношение и интерес к выполнению школьником практически любой деятельности.

Нельзя забывать о сотрудничестве школы и семьи. Родители должны стремиться к тому, чтобы их ребенок был здоров. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у детей вредных привычек, воспитать здорового во всех отношениях человека.

Большое внимание на каждом занятии должно уделяться воспитанию таких качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость, честность, смелость.

Важнейшие требования – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

На занятиях необходимо учитывать интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности и в связи с этим стремиться представлять учащимся разноуровневый по сложности и трудности материал.

Список используемой литературы.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях
- Программа «Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся сельских школ»
- Журналы «Физическая культура в школе»
- Энциклопедия спорта. Биркина Э.Н. Москва 2012
- Энциклопедия «Я познаю мир» Спорт. Москва 2016
- Физическая культура. Учебники для учащихся.
- Настольная книга учителя физкультуры. Москва 2013
- Энциклопедический словарь юного спортсмена.
- Развивающие игры на уроках физической культуры. Ю. Г. Коджаспиров. Москва 2013
- Твой олимпийский учебник. Москва. ФиС 2014г.
- Здоровью надо учить. Лада - 2011г. Новосибирск.
- В здоровом теле – здоровый дух. А.Н. Маюров. Москва. 2014г.
- Играй в мини – футбол.
- Играй в настольный теннис.