

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8.4.****Организация физического воспитания в системе дополнительного образования**

В «Информационно-технологическом центре дополнительного образования детей» ГБОУ школы №334 Невского района Санкт-Петербурга (ИТЦДОД) основную роль в физическом воспитании детей играют объединения физкультурно-спортивной направленности.

Наименование программы	Возраст обучающихся
"ОФП с элементами баскетбола"	7-10 лет
"Основы физической подготовки с элементами Кёкусинкай каратэ-до"	7-14 лет
"Футбол"	9-14 лет
"Подвижные игры"	7-10 лет
"Волейбол"	11-17 лет
"Шахматы"	7-12 лет
"ОФП с элементами гимнастики"	7-10 лет

Задачи физического воспитания ИТЦДОД ГБОУ школы №334 Невского района Санкт-Петербурга :

- Достижение разными средствами и формами физического воспитания условий для реализации естественной биологической потребности в движениях.
- Создание у детей мотивации к занятиям физкультурой и спортом, в том числе и самостоятельным.
- Формирование основных двигательных качеств.
- Повышение уровня умственной работоспособности и эмоционального состояния.

Гигиеническими принципами организации физического воспитания в ИТЦДОД ГБОУ школы №334 Невского района Санкт-Петербурга являются:

- Наличие оптимального двигательного режима.
- Дифференцированное применение форм и средств физического воспитания в соответствии с возрастом, полом, состоянием здоровья.
- Систематичность занятий, постепенность увеличения нагрузки и комплексное использование средств и форм воспитания.
- Создание благоприятных условий внешней среды.

Общая плотность занятия (отношение полезного времени к общей продолжительности занятия) — не менее 80-90%.

Моторная плотность занятия (отношение времени, затраченного на движения к общей продолжительности занятия) — 60 —80% (минимум 60%).

Средний пульс на занятии — 160-180 уд. в мин.

Прирост пульса на занятии: после вводной части — на 25-30%, в основной — на 80-100%, после заключительной — на 5-10%, после занятий спустя 3-4 минуты должен восстановиться до исходного.

При организации физического воспитания детей и подростков должно уделяться особое внимание медицинскому обеспечению. В обязанности медицинского работника входит определение для каждого ребенка группы для занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности на основе обследования физического развития, функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной систем (включая функциональные нагрузочные пробы), уровня физической подготовленности с занесением заключения в Лист здоровья (Журнал). Медработник школы осуществляет допуск воспитанников к физкультурным занятиям.

Для детей с отклонениями в состоянии здоровья в условиях ИТЦДОД ГБОУ школы №334 Невского района Санкт-Петербурга должны организовываться физкультурные занятия с учетом профиля патологии. Воспитанники, отнесенные к подготовительной группе, занимаются вместе с детьми основной группы, но с ограничением интенсивности нагрузки.