**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МБОУ ДОД «ДЮСШ»)**

**Принята Утверждаю**

на педагогическом совете Врио директора МБОУ ДОД «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ежов

протокол № 3 от 30 августа 2014 г. 31 августа 2014 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

**ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ**

**ГРУПП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Разработчики:**

Ежов В.А. – врио директора

МБОУ ДОД «ДЮСШ»;

Смирнова Е.В. – заведующая отделением

баскетбола и волейбола МБОУ ДОД «ДЮСШ»

г. Тверь

2014 год

**Содержание:**

1. Пояснительная записка ------------------------------------------------------- 2 стр.

2. Общие сведения ----------------------------------------------------------------- 3 стр.

3. Основополагающие аспекты программы ---------------------------------- 4 стр.

3.1. Методические принципы и императивы освоения программы ----- 4 стр.

3.2. Средства и методы обучения ---------------------------------------------- 5 стр.

3.3. Основы и этапы обучения движениям ----------------------------------- 7 стр.

3.4. Основы развития двигательных качеств --------------------------------- 7 стр.

4. Режим обучения ---------------------------------------------------------------- 9 стр.

4.1. Основные требования -------------------------------------------------------- 9 стр.

4.2. Примерный план-схема годичного цикла ------------------------------ 10 стр.

5. Примерное содержание основных компонентов ОФП -------------- 12 стр.

5.1. Оценка уровня развития физических качеств (тестирование) ---- 12 стр.

5.2. Теоретическая подготовка ----------------------------------------------- 13 стр.

5.3. Развитие физических качеств ------------------------------------------- 15 стр.

Список литературы ------------------------------------------------------------- 20 стр.

**1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая физкультурно-спортивная программа по общей физической подготовке для групп оздоровительной направленности (далее - программа) составлена с целью применения ее в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - учреждение) в соответствии:

- с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с действующим Уставом учреждения.

Главными направлениями программы являются:

- физическое воспитание личности;

- выявление физических возможностей;

- получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте.

\* \* \*

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) является базовым видом системы физического воспитания личности - процесса, направленного на развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннее развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, реализующим общеподготовительное направление и определяющим уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость).

В содержании ОФП ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации, сопутствующие человеку всю жизнь. Так, к такому типу движений относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д., а также к ним можно отнести различные подвижные и спортивные игры, упражнения гимнастического характера.

Необходимо в полной мере учитывать, особенно на начальном этапе в системе ОФП, следующие компоненты:

- состояние здоровья обучающегося;

- возраст, уровень и степень разносторонности физического развития обучающегося;

- целевые установки на занятиях, направленные, в первую очередь, на оздоровление и всестороннее развитие физических способностей обучающихся.

**2. Общие сведения**

**Цель программы:** воспитание физически здоровой личности средствами и методами общей физической подготовки.

**Основные** **задачи программы:**

- укрепление здоровья обучающихся;

- развитие физических и творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

- выявление и поддержка талантливых обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и творческого подхода к образовательному процессу;

- обеспечение мероприятий по социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся.

Реализация программы предусматривает ее применение только для групп оздоровительной направленности и учитывает следующие требования:

- возрастные критерии для приема в группы оздоровительной направленности устанавливаются в строгом соответствии с биологическими закономерностями развития организма;

- компоненты структуры (периодизации) и содержания занятий (основные виды, средства и их соотношение) могут содержать, наряду с всесторонним развитием двигательных качеств, элементы подготовки характерные для спортивной сферы;

- проведение системного мониторинга уровня подготовленности обучающихся на основе соответствующих критериев;

- продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах не может превышать более 2 часов.

Учитывая уровень развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сферы, программа может ежегодно обновляться.

При реализации программы запрещается использовать методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии, наносящие вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

Программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

**3. Основополагающие аспекты программы**

3.1. Методические принципы и императивы освоения программы:

- *принцип сознательности и активности,* формирующий осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам учебно-тренировочных занятий, стимулирующий сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование возможностей обучающегося при выполнении физических упражнений и воспитывающий инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям;

- *принцип наглядности,* предполагающий как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. Данный принцип играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач - всестороннее развитие органов чувств, и является необходимой предпосылкой освоения движений и неотъемлемым условием совершенствования двигательной активности;

- *принцип доступности и индивидуализации,* учитывающий особенности обучающихся и адекватность предлагаемых им заданий, что выражается в необходимости выстраивания процесса обучения в соответствии с возможностями обучающихся, принимая во внимание их возраст, пол, уровень реальной подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических компонентов. Особое значение этого принципа обусловлено интенсивным воздействиям на жизненно важные функции организма. Оптимальное соблюдение аспектов принципа является залогом оздоровительного эффекта физического развития и предпосылкой ускоренного достижения обучающимися намеченных целей, при этом необходимо учитывать достоверность определения меры и методические условия доступности на основе индивидуализации общего направления и частных путей физического развития;

- *принцип систематичности,* обусловленный непрерывностью процесса физического развития, оптимальным чередованием нагрузок с отдыхом, повторяемостью, вариативностью, последовательностью занятий и взаимосвязью между различными сторонами их содержания;

- *принцип постепенного повышения динамичности,* заключающийся в постановке и выполнении все более сложных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ним нагрузок. Данный принцип предполагает необходимость регулярного обновления и усложнения заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и вариативности форм их повышения. Эффективность указанного принципа зависит от обязательного учета индивидуальных сроков функциональных перестроек, происходящих в организме обучающегося при адаптации к более высокому уровню физической подготовленности.

Применение в вышеперечисленных методических принципов наиболее эффективно при соблюдении следующих императивов:

- *императив комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех компонентов обучения (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *императив преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала по периодам обучения, в целях дальнейшего обеспечения в многолетнем обучении преемственности средств и методов подготовки, объемов нагрузок и динамику показателей физической, технико-тактической подготовленности;

- *императив вариативности*, предусматривающий индивидуальные особенности обучающегося, вариативность программного материала для занятий, характеризующиеся разнообразием средств и объемом нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

3.2. Средства и методы обучения.

Основными средствами в системе ОФП являются различные физические упражнения, направленные на развитие двигательных качеств обучающихся, а также оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.), способствующие укреплению здоровья, закаливанию и повышению работоспособности.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Программой предусмотрено применение в обучении следующих общепедагогических и специфических методов, позволяющих системно и эффективно осваивать программный материал по ОФП:

- *метод регламентированного упражнения,* заключающийся в организации и регулировании деятельности обучающихся с максимально возможной регламентацией программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом), в точном дозировании нагрузки (управление динамики, четкое нормирование интервалов отдыха и порядок чередования нагрузки и отдыха), в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями обучающихся (распределение группы на местах занятий, использование вспомогательного спортивного оборудования и инвентаря, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием).

Данный метод эффективен в обеспечении оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков и должен гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств.

- *игровой метод,* предусматривающий достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций, при проявлении обучающимися широкой самостоятельности действий (инициативность, находчивость, ловкость), моделировании межличностных и межгрупповых отношений, вероятном программировании действий.

Указанный метод, в силу присущих ему особенностей, используется в процессе ОФП в основном для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях;

- *соревновательный метод,* подобно игре, используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутом виде. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и другие особенности этого метода. Так, фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей обучающихся. Во время состязаний в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия и противоборства. Метод также характеризуется унификацией предмета состязания и возможностью адекватной оценки достижения в конкретном упражнении;

- *словесные и сенсорные методы,* включают устную и наглядную составляющие. К устной форме относятся - беседы, обсуждения, инструктаж, комментарии по ходу выполнения задания, указания и команды, оперативная оценка и текущая коррекция и т.д. Наглядность, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения обучающихся, что позволяет увидеть полную картину выполнения отдельных движений и деятельности в целом. К формам реализации сенсорных методов относятся - показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, кино- и видео- демонстрации и др.

3.3. Основы и этапы обучения движениям.

Принимая во внимание, что двигательное умение, в процессе многократного повторения выполнения отдельных частей действия, трансформируется в двигательный навык, характеризующийся уже относительной стабильностью, при реализации программы процесс обучения двигательному действию в рамках ОФП разделен на три следующих этапа:

- *первый этап* - ознакомление, первоначальное разучивание действия. Алгоритм этапа предполагает создание общего представления о действии, обучение составным элементам, сформирование ритма и последовательности движений, контроль техники первых выполнений действия;

- *второй этап* - углубленное разучивание действия и формирование умения, что предполагает коррективы технических характеристик действия в соответствиями с индивидуальными особенностями обучающегося, совершенствование ритма цепочки движений, создание предпосылок для вариативного выполнения действия;

- *третий этап* - формирование двигательного навыка, при этом закрепляется навык с постепенным повышением требований к результату действия, избирательно развиваются физические качества, увеличивается вариативность действия, совершенствуется техника действия в прикладных условиях.

3.4. Основы развития двигательных качеств.

*Развитие силового компонента* формируется посредством упражнений с использованием массы собственного тела (отжимания, подтягивания, приседания и др.) или с применением спортивных инвентаря и оборудования (тренажеры, резиновые амортизаторы, медицинболы и др.). Величина отягощений дозируется в зависимости от индивидуальных возможностей обучающегося: в процентах к максимальному весу и по числу возможных повторений упражнения в одном подходе.

Основными методами развития силы в системе ОФП являются метод повторных усилий и метод динамических усилий, предусматривающие, в том числе, упражнения с отягощениями, составляющие не более 50% от максимального показателя, с примерным числом повторений в одном подходе от 4 до 20. За одно занятие возможно от 3 до 5 подходов с полным восстановлением между подходами.

*Развитие быстроты* непосредственно и по преимуществу определяется скоростными характеристиками движений и двигательной реакцией обучающихся.

При развитии этого качества различают латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений. Время двигательной реакции в ряде движений не коррелируется с другими проявлениями быстроты. Необходимо учитывать, что время простой двигательной реакции у неподготовленного обучающегося обычно колеблется в пределах 0,2 - 0,3 сек.

Для развития быстроты широко применяются следующие методы: повторный, переменный, игровой и соревновательный. При этом, важно соблюдать два главных требования: техника упражнений должна позволять выполнять движения на предельных для обучающегося скоростях и продолжительность упражнений не должна способствовать снижению скорости вследствие утомления.

*Развитие выносливости,* прежде всего, направлено на эффективное противостояние обучающимися утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость - это способность выполнять задания с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени, что характерно для циклических упражнений (продолжительный бег, в т.ч. на лыжах, плавание и др.).

Методы развития общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанный варианты выполнения упражнений.

Специальная выносливость подразделяется на скоростную, силовую и статическую. В системе ОФП, как правило, уделяется основное внимание развитию скоростной выносливости и в меньшей степени - силовой и статической выносливости.

Для развития скоростной выносливости характерны упражнения с высокой интенсивностью в течение времени, позволяющего не снижать скорость их выполнения.

*Развитие ловкости* связано со способностью обучающихся быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи, что выражается в умениях, в минимально короткое время: овладевать новыми движениями, оптимально дифференцировать различные характеристики движений, импровизировать в процессе двигательной активности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

При развитии ловкости решаются следующие задачи: освоение координационно сложных заданий, умение быстро перестраивать двигательные действия и повышение точности их воспроизведения.

Систематическое разучивание новых усложненных движений, применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательных действий и различные подвижные (спортивные) игры способствуют повышению уровня данного качества.

*Развитие гибкости* определяется способностью обучающихся выполнять движения с максимально большой амплитудой, которая зависит, в немалой степени, от наследственных факторов (эластичность мышц, связок и суставных сумок) и возраста обучающихся. Вместе с тем, комплекс регулярных, целенаправленных физических упражнений оказывает существенное влияние на повышение уровня гибкости обучающихся.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря усилиям самого обучающегося) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).

Для увеличения гибкости обязательно применяется предварительная разминка, при этом важно учитывать фактор внешней температуры (низкая температура уменьшает гибкость) и время суток проведения занятий (наивысшие показатели гибкости проявляются от 10 до 18 часов). Обучающиеся, имеющие ограничения подвижности в суставах, в разминке должны применять более частые и продолжительные упражнения «на растягивания», а для обучающихся с повышенными от природы показателями гибкости необходимо принимать меры по укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью избирательно направленных силовых и общеразвивающих упражнений.

Совершенно очевидно, что задача акцентированного воспитания и совершенствования основных двигательных качеств оптимально решается на начальных этапах систематических занятий. И именно ОФП, т.е. комплексный метод тренировки, на этой стадии подготовки играет наиболее эффективную роль в развитии физических возможностей обучающихся.

**4. Режим обучения**

4.1. Основные требования:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продолжитель-  ность | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) | | Максимальный объем нагрузки в неделю (академические часы) | Максимальное количество занятий в неделю |
| от 7 лет | мин. | макс. | не более 6 | не более 4 |
| Весь  период | 10 | 30 |

4.2. Примерный план-схема годичного цикла

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Основные компоненты ОФП  (максимальный объем нагрузки в академических часах) | | | | | Общий объем максимальной нагрузки в неделю (академ.часы) |
| Тестиро-вания | Теория | Развитие  физических качеств | Соревно-вания | Медицинский контроль |
| Сентябрь | 2 | 2 | 22 | - | - | 26 |
| Октябрь | 2 | - | 20 | 2 | 2 | 26 |
| Ноябрь | 2 | 2 | 22 | - | - | 26 |
| Декабрь | 2 | - | 22 | 2 | - | 26 |
| Январь | 2 | 2 | 22 | - | - | 26 |
| Февраль | 2 | - | 22 | 2 | - | 26 |
| Март | 2 | 2 | 22 | - | - | 26 |
| Апрель | 2 | - | 20 | 2 | 2 | 26 |
| Май | 2 | 2 | 22 | - | - | 26 |
| Июнь | 2 | - | 22 | 2 | - | 26 |
| Июль | 2 | - | 24 | - | - | 26 |
| Август | 2 |  | 22 | 2 |  | 26 |
| Общий объем максимальной нагрузки за год (академ.часы) | 24 | 10 | 262 | 12 | 4 | 312 |

**5. Примерное содержание основных компонентов ОФП**

5.1. Оценка уровня развития физических качеств (тестирование).

Оценка уровня развития физических качеств необходима в целях:

- выявления степени подготовленности претендента на зачисление в группы;

- оперативного контроля за уровнем развития физических качеств обучающихся;

- совершенствования и оптимизации работы по развитию физических качеств обучающихся.

Тестирование проводится на основе видов испытаний и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

5.2. Теоретическая подготовка.

Формирование знаний о физической культуре спорте - непременное условие сознательного овладения обучающимися двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у обучающихся знаний о физической культуре и спорте, чем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них. Отсутствие понимания такого единства является в настоящее время одной из причин низкой физкультурно-спортивной активности и отсутствия должного ее проявления в их образе жизни. В связи с этим возникает необходимость формирования у обучающихся соответствующих знаний.

Знания о путях формирования здоровья и ведении здорового образа жизни должны органически соединяться с эффективной пропагандой ценностей здоровья и практикой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися. В конечном счете, теоретическая подготовка обучающихся в области физической культуры и спорта должна быть необходимой базой для формирования культуры личности на культурно-исторических традициях отечественной системы физической культуры и спорта.

Основы знаний о физической культуре и спорте на начальной ступени обучения составляют теоретические сведения об основах здорового образа жизни, методике самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля, основах обучения двигательным действиям и технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Рекомендуемый перечень специальной литературы для организации теоретической подготовки обучающихся в период проведения процесса обучения и отдельных теоретических занятий:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Автор | Наименование | Год издания |
| 1 | Базунов Б.А. | Олимпийцы Отечества | 2009 |
| 2 | Былеева Л.В. | Подвижные игры. Практический материал | 2014 |
| 3 | Глейберман А.Н. | Игры для детей | 2006 |
| 4 | Гольдберг Н.Д.,  Дондуковская Р.Р. | Питание юных спортсменов | 2012 |
| 5 | Гришина Ю.И. | Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие | 2012 |
| 6 | Губа В.П.,  Солонкин А.А. | Основы двигательного развития детей дошкольного возраста | 2009 |
| 7 | Захарова Т.Н. | Формирование здорового образа жизни у младших школьников | 2007 |
| 8 | Зациорский В.М. | Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания | 2009 |
| 9 | Коляда Д.А.,  Коровина Т.Н. | Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников | 2012 |
| 10 | Ланда Б.Х. | Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности | 2011 |
| 11 | Макарова Г.А.,  Нефедов П.В. | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности | 2015 |
| 12 | Маргазин В.А. | Гигиена физической культуры и спорта | 2013 |
| 13 | Мельникова Н.Ю.,  Трескин А.В. | История физической культуры и спорта | 2013 |
| 14 | Никитушкин В.Г. | Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов | 2013 |
| 15 | Осокина Т.И. | Детские подвижные игры народов России стран СНГ и Балтии | 2013 |
| 16 | Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., Уваров В.А. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): документы и методические материалы | 2014 |
| 17 | Соколова Л.А. | Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 | 2014 |
| 18 | Талага Ежи | Энциклопедия физических упражнений | 1998 |
| 19 | Трепетунова Л.И. | Летний оздоровительный лагерь. Массовые мероприятия | 2007 |
| 20 | Фарфель В.С. | Управление движениями в спорте | 2011 |

По завершению годичного цикла учебно-тренировочного процесса обучающиеся должны знать и соблюдать:

- основные гигиенические требования, предъявляемые к обучающимся;

- оптимальный режим дня физкультурника;

- основы техники безопасности на занятиях;

- основы по защите организма и профилактике заболеваний;

- навыки в подготовке мест проведения занятий;

- навыки в оказании первой доврачебной помощи;

- правила поведения во время занятий;

- элементарную спортивную терминологию.

5.3. Развитие физических качеств.

Примерный перечень упражнений, используемых в начальной стадии занятия (разминка):

- ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым (правым) боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т.д.;

- бег: обычный в медленном темпе, по прямой и дугам, змейкой (с высоким подниманием колен), широким (мелким) шагом с захлестыванием голени, скрестным шагом, прыжками (с замедлениями и ускорениями), с перепрыгиванием препятствий, прыжками (с изменением направления), челночный, поднимая вперед прямые ноги, старты из различных положений спиной вперед, приставными шагами, в «рванном» темпе;

- прыжки: подскоки на носках, на одной и двух ногах, подпрыгивая с ноги на ногу, спрыгивания с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствия, в длину и в высоту с места, со скакалкой (с вращением ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед), через предметы различной высоты, с ноги на ногу (подскоки на месте с поворотами вправо (влево) на 180 и 360 градусов), прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух-трех предварительных шагов, последовательно через несколько препятствий различной высоты, бег прыжками (прыжки правым (левым) боком с продвижением вперед) и т.д.

5.3.1. Примерные упражнения для развития быстроты и ловкости.

*Беговые упражнения.*

Все упражнения выполняются в парах. На финишной линии можно расположить мяч, и упражнения приобретут более интересный характер (задача, кто быстрее доберется до мяча).

А) Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера-преподавателя обучающиеся выполняют быстрый бег на месте с максимальной частотой, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Упражнение рассчитано на 2-3 серии по 5-7 раз, пауза между сериями – 3-5 минут.

Б) Исходной положение – повернувшись левым боком (правым боком или спиной к линии старта). По сигналу тренера-преподавателя быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5-10 метров. То же самое, только из положения сидя лицом вперед (спиной, левым или правым боком, лежа в упоре на руках). Каждое упражнение выполняется по 3-4 раза.

В) Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частый бег на месте, по второму сигналу – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10-15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3-4 раза.

Г) От стартовой линии через каждые 5 метров располагаются 2 конуса. По сигналу обучающиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется 3-6 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Д) Исходное положение – обучающиеся встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и «запятнать» его. Упражнение выполняется 4-6 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Е) На дистанции 15 метров выставляются три барьера высотой от 20 до 30 сантиметров. Исходное положение – обучающиеся располагаются на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Старт по сигналу тренера-преподавателя. Задача стартующих быть первыми на финише, перепрыгнув через эти препятствия. Упражнение выполняется два раза. Пауза – 1 минута.

Ж) Один из обучающихся стоит на линии старта спиной к направлению движения, другой – лицом к первому обучающемуся в полутора метрах от линии старта. По сигналу тренера-преподавателя стоящий спиной быстро разворачивается на 180 градусов и старается первым пересечь линию финиша, которая находится в 10-15 метрах от старта. Задача второго партнера – «запятнать» первого до этой линии. Упражнение выполняется 2-4 раза. Пауза – 1 минута.

*Командные эстафеты.*

А) На дистанции 12 метров, через каждые 3 метра, располагаются 4 конуса. Стартующие с мячом в руках обегают вокруг каждого конуса. Обежав четвертый, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, последний участник которой первым придет к финишу.

Б) На дистанции 15 метров, через каждые 5 метров, располагаются 3 конуса. Между первым и вторым конусом расставлены 7 фишек, примерно в 50 сантиметрах друг от друга. На следующем пятиметровом отрезке – два барьера высотой 20 сантиметров. Стартующие на скорости обегают 7 фишек, преодолевают барьеры, обегают третий конус, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику.

В) На дистанции 12 метров, через каждые 4 метра, располагаются 3 конуса. По сигналу участники бегут до первого конуса, затем от первого до второго прыгают на левой ноге, от второго до третьего – на правой. Достигнув третьего конуса, обегают его и возвращаются, передавая эстафету следующему партнеру.

*Подвижные игры.*

А) «День и ночь». В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Площадка разделяется по середине линией. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10-15 метров от центральной линии в обе стороны), в котором соперник не имеет право «пятнать». Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера-преподавателя идут навстречу друг к другу (к центральной линии). Когда до центральной линии остается 1-1,5 метра, тренер-преподаватель подает какую-либо команды (например – «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться «запятнать» соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой «запятнают» больше игроков соперника.

Б) «Простые салки». Игра проводится на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда («А») находится вне квадрата, а другая («Б») – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд «запятнать» как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри квадрата. «Запятнанные» игроки выходят за пределы квадрата. После смены водящего, все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все игроки из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, которая за отведенное время «запятнала» больше игроков соперника.

В) «Рыбаки и рыбки». Игра проводится на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Если в командах не менее 10 человек, то размеры площадки должны составлять примерно 20 х 20 метров. Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки, за определенное время (1-2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается «улов». Затем команды меняются местами.

Г) «Найди своего капитана». Все играющие распределяются на несколько групп и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом (капитан группы). По первому сигналу все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу – останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время капитаны меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим капитанам и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих капитанов считаются победителями. Игра может повторятся 3-4 раза с паузами между ними не более одной минуты.

Д) «Найди свой мяч». На площадке чертятся два вложенных друг в друга круга – большой (диаметр – 16 метров) и малый (диаметр – 4 метра). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии устанавливается 10 мячей. По первому сигналу тренера-преподавателя игроки начинают бег в медленном темпе по своему кругу. По второму сигналу – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те игроки, которым не достались мячи, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на две единицы.

5.3.2. Примерные упражнения для развития силы.

*Упражнения на укрепление мышц спины.*

А) Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполняется 10-15 раз.

Б) Исходное положение – лежа на животе, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои стопы, на счет три-четыре – опустить в исходное положение. Выполняется 6-10 раз.

В) Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – участники ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. Участники бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. Выполняется две серии по 10-16 бросков. Пауза между сериями - не более 1 минуты.

*Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.*

А) Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – участники ложатся на спину ногами друг к другу. Партнеры одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся принимают исходное положение. Выполняется две серии по 10-14 передач. Пауза между сериями - не более 1 минуты.

Б) Исходное положение – участники ложатся на спину и сгибают ноги в коленях, при этом стопы не отрываются от пола, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем – правое колено и т.д. Упражнение выполняется 15-20 раз.

В) Исходное положение – участники ложатся на спину, руки разводятся в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень должна находится параллельно полу). На счет раз-два занимающиеся опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола. На счет три-четыре – принимают исходное положение. На счет пять-шесть – опускают ноги слева от себя и на семь-восемь – принимают исходное положение. Упражнение выполняется по 6-10 раз в каждую сторону.

*Упражнения на укрепление мышц верхних и нижних конечностей.*

Упражнения А-Г выполняются в парах.

А) Занимающиеся, находясь лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Упражнение выполняется 5-7 раз.

Б) Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. Один участник кладет свои руки на руки второго и мешает ему поднимать руки. Цель упражнения – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполняется 16-20 подыманий и опусканий.

В) Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполняется 20-25 подъемов.

Г) Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, слева и из-за головы. Расстояние между партнерами – 6-10 метров. Каждый вид упражнения выполняется 8-14 раз.

Д) Отжимания от пола или от гимнастической скамьи. Выполняется 20-40 раз.

Е) Приседания в медленном темпе с различным положением рук (впереди, разведенные в стороны, за головой). Выполняется 15-25 раз с каждым положением рук.

Пауза для отдыха между сериями, после выполнения силовых упражнений, должна составлять 1-2 минуты.

5.3.3. Примерные упражнения для развития гибкости.

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, направленные на растягивание мышечных тканей, что крайне важно для обучающихся при последующем выполнении любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Такие упражнения целесообразно выполнять в начале и конце каждого учебно-тренировочного занятия.

*Динамические упражнения.*

Данные упражнения характеризуются повторными маховыми движениями руками и ногами, сгибаниями, разгибаниями, скручиванием туловища и выполняются, как правило, с большой амплитудой и разной скоростью.

А) Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны, с постоянно увеличивающейся амплитудой (15-20 раз).

Б) Маховые движения левой и правой ногой попеременно вперед и назад (10-15 раз).

В) Исходное положение – основная стойка, ноги находятся на ширине плеч. Не сгибая ног, прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пяточную часть стопы, затем левой рукой – левую пяточную часть стопы (5-8 наклонов к каждой ноге).

Г) Исходное положение – основная стойка, ноги находятся шире уровня плеч. Выполняются пружинящие наклоны вперед, при этом необходимо стремиться касаться ладонями пола (10-18 раз).

Д) Исходное положение – занимающиеся встают спиной друг к другу на расстоянии 50-60 сантиметров. У одного из партнеров в руках находится мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь попеременно вправо и влево (18-24 раза).

Пауза между сериями упражнений составляет 1-2 минуты.

*Статические упражнения.*

Данные упражнения характеризуются различными позами, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом состоянии.

А) Исходное положение – основная стойка, ноги находятся на ширине плеч. Производится медленный наклон вперед, руки при этом свободно свешиваются, с целью коснуться ладонями пола. Слегка согнув ноги в коленных суставах, взяться руками за носки стоп, затем стремиться выпрямить колени. Удерживать позу 6-12 секунд, затем вернуться в исходное положение (3-5 раз с отдыхом 5-10 секунд).

Б) Исходное положение – сидя на полу, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц присутствует уже в этой позиции, но если уровень гибкости выше среднего, то можно усложнить упражнение, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

В) Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. Производится широкий выпад вперед правой ногой, при этом необходимо максимально согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Желательно голову держать прямо, устремив взгляд вперед. Удерживать позу в течение 15-20 секунд, затем вернуться в исходное положение. После отдыха (5-10 секунд), повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполняется по 3-4 повторения на каждую ногу.

Г) Исходное положение – основная стойка. Не сгибая спины, сесть на заднюю часть стопы, при этом колени удерживаются вместе, а стопы разведены внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно слегка отклониться назад. Отдых в исходном положении – 5-10 секунд.

5.3.4. Примерные упражнения для развития координации.

*Упражнения* *акробатические и для развития чувства равновесия.*

А) Кувырки в группировке вперед. 3-4 серии по 3-5 повторений.

Б) Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1-2 серии по 3-5 повторений.

В) Кувырок назад в группировке. 3-5 повторений.

Г) Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба лицом вперед, левым и правым боком и пр. Высота бревна от пола – не более 40 сантиметров.

Д) Ходьба по доске шириной 10-12 сантиметров и высотой 4-5 сантиметров, находящейся на полу.

Е) Ходьба по наклонной доске тех же размеров.

Ж) Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.

З) Ходьба по «кирпичикам», расположенным на расстоянии 15-20 сантиметров друг от друга.

И) Легкий бег по доске с 5-6 разворотами на 360 градусов.

К) Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие как можно дольше.

*Подвижные игры на ограниченной площади опоры и эстафеты.*

А) «Бой» на гимнастическом бревне (высота от пола - не более 40 сантиметров). Участники находятся друг против друга и стараются столкнуть партнера с бревна за счет легких толчков руками и обманных движений. На одном бревне можно разместить две пары занимающихся.

Б) «Петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах на ограниченной площади (2 х 2 метра) стараются столкнуть своего соперника за линию, ограничивающую площадку, или заставить его коснуться пола второй ногой.

В) Прохождение полосы препятствий длиной 17-18 метров. Участвуют две команды. От стартовой линии через каждые 5-6 метров устанавливаются три конуса и до первого конуса кладется узкая доска длиной 3-4 метра. От первого до второго конуса стелятся два гимнастических мата. По сигналу тренера-преподавателя стартующие бегут по узкой доске. Добежав до гимнастических матов, делают два кувырка вперед. Между вторым и третьим конусами участники в движении делают 1-2 разворота на 360 градусов, обегают последний конус и повторяют все упражнения в обратном порядке, а потом передают эстафету следующему участнику. Фиксируется не только скорость прохождения дистанции, но и допущенные ошибки.

Г) Другие эстафеты, включающие различные упражнения на развитие координации и учитывающие технику безопасности при исполнении.

**Список литературы**

1. Зинькович И.Б. Физкультура в жизни ребенка. /Зинькович И.Б. - Минск, 1973/.  
2. Искусство быть здоровым: Методическое пособие /Состав. Чайковский A.M., Шенкман А.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1987.  
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. /Качашкин В.М. - М.: Просвещение,1972/.  
4. Клевенко В.М. Быстрота в спорте/ Клевенко В.М. - М., 1968/.  
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Кун Л. - М., 1982/.  
6. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде. / Лепешкин В.А. - Физическая культура в школе. - 2003. -№3/.  
7. Морозов Г.М. Уроки профессионального спорта./Морозов Г.М. - М., 1992/.  
8. Муминжанов М. Методика обучения юных спортсменов по системе  
заданий //: Ежегодник./Муминжанов М. - М.: Физкультура и спорт, 1979/.  
9. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие /Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.  
10. Никифоров Ю.Б. Особенности современного спорта и тенденции его  
развития //: Ежегодник. /Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1984/.  
11. Поляков М.И. О развитии физических качеств //Физическая культура в  
школе. Поляков М.И. -2002. -№1/.  
12. Родионов В.И. Силовая подготовка //: Ежегодник/Родионов В.И. - М.:Физкультура и спорт, 1978.  
13. Романенко М.И.. /Романенко М.И.- Киев, 1978/.  
14. Средства и методы совершенствования технического мастерства спортсменов ./ методическое пособие для тренеров /Под ред. Таймазова В.А. - Л., 1987.  
17. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростка./Станкин М.И. - М.: Физкультура и спорт, 1983.  
18. Степанов Н.С. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на уроках физкультуры /Степанов Н.С. – Якутск, 2002/.  
19. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера/Шамаев Н.К. Якутск., 1990/.  
20. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. /Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: Физкультура и спорт, 1980/.  
21. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания / Фомин Н.А., Фолин В.Е. - М.: Физиология и спорт, 1972/.