

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И  
МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от « 30 » 08 2024г.  
Председатель педагогического совета

В.Г.Полтавец

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО ДЮСШ №1  
В.Г.Полтавец  
« 30 » 08 2024 г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
ЗАТО г. Североморск «Детско-юношеская спортивная школа №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст детей 5-18 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:

**Дронов Ю.Н. –**  
зам. директора по УВР  
МБУДО ДЮСШ №1

г. Североморск  
2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2adb78a2eba39640ac0430ba1ffc7a7d  
Владелец: Полтавец Владислав Григорьевич  
Действителен: с 08.11.2023 до 31.01.2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основании типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивных кружков и секций). Программа по общефизической подготовке для спортивно-оздоровительных групп состоит из нескольких разделов.

Программа обеспечивает общую физическую подготовку обучающихся, с уклоном по отдельным видам спорта (мини-футбол, пауэрлифтинг «жим лежа», бокс).

### *Цель программы:*

Воспитание гармонично развитой личности, создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формированию потребности в физическом самосовершенствовании.

### *Задачи и преимущественная направленность программы:*

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий физическими упражнениями;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование моральных и волевых качеств.

### *Актуальность программы обусловлена следующими факторами:*

- **целью современного образования**, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в физкультурно-спортивном воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии физического потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;
- **особенностью современной ситуации**, когда занятия физкультурой и спортом стали приоритетным направлением в борьбе за здоровье нации.

### *Ведущая идея программы:*

Занятия спортом, призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Форма обучения коллективная с элементами индивидуального подхода:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа по индивидуальным планам, тестирование (диагностика) и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Программа рассчитана на один год обучения. Возраст обучающихся с 5 до 18 лет.

Физическая подготовленность детей диагностируется на основании методических рекомендаций для учителей физической культуры «Контроль за физической

подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области». Контрольные нормативы составлены по результатам исследования В.И.Лях – доктора педагогических наук, Г.П.Богданова – кандидата педагогических наук и Е.М.Лапицкой и разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я.

Заниматься в группе могут дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям.

Программа ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей те виды спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения различных видов спорта.

Спортивные соревнования в группе между детьми повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

#### ***Ожидаемые результаты:***

- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья обучающихся;
- овладение теоретическими знаниями;
- развитие физических качеств;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП;
- усиление мотивации детей к занятиям спортом.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:**

**1. Физическая культура и спорт в России.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

#### **2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к

занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### ***3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.***

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Влияние занятий спортом на совершенствование нервной высшей деятельности, функции мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Влияние занятий спортом на обмен веществ. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха.

Систематические занятия спортом важное условие для укрепления здоровья, развития физических сил и достижения высоких спортивных результатов.

### ***4. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.***

Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий и соревнований. Гигиена жилища. Воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля во время занятий спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление, частота сердечных сокращений. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Режим дня. Режим питания. Значение массажа и самомассажа.

Понятие о тренировке. Понятие о спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Раны и их разновидности.

### ***5. Допинг в спорте***

Определение допинга и историческая справка. Основные группы допинговых средств. Употребление допинга в детско-юношеском спорте. Ответственность за применение допинга.

### ***6. Правила безопасности при проведении занятий.***

Правила безопасности при проведении занятий определяются инструкциями по технике безопасности по видам спорта.

### ***7. Правила судейства соревнований (по видам спорта).***

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (рассчитанный на 52 учебных недели из расчета 6 часов в неделю)

| № п/п | Содержание                                                                               | Часы       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1     | 2                                                                                        | 3          |
| 1.    | <b>Теоретические занятия</b>                                                             | 7          |
| 2.    | <b>Практические занятия</b>                                                              |            |
| 2.1   | Общеразвивающие упражнения .                                                             | 26         |
| 2.2.  | Ходьба, бег и прыжки различной разновидности                                             | 26         |
| 2.3.  | Гимнастика                                                                               | 35         |
| 2.4.  | Легкоатлетические упражнения                                                             | 40         |
| 2.5.  | Подвижные, спортивные игры и эстафеты                                                    | 30         |
| 2.6.  | Упражнения из вида спорта: «мини-футбол», «бокс», «пауэрлифтинг «жим лежа», «акробатика» | 96         |
| 2.7.  | Силовые упражнения                                                                       | 30         |
| 3.    | Контрольные испытания                                                                    | 4          |
| 4.    | Соревнования                                                                             | 18         |
|       | <b>ИТОГО:</b>                                                                            | <b>312</b> |

*Примечание:* Включать в план подготовки технические элементы из вида спорта бокс возможно не ранее чем с 10 лет.

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (рассчитанный на 52 учебных недели из расчета 5 часов в неделю)

| № п/п | Содержание                                                                               | Часы       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.    | <b>Теоретические занятия</b>                                                             | 7          |
| 2.    | <b>Практические занятия</b>                                                              |            |
| 2.1   | Общеразвивающие упражнения .                                                             | 26         |
| 2.2.  | Ходьба, бег и прыжки различной разновидности                                             | 26         |
| 2.3.  | Гимнастика                                                                               | 25         |
| 2.4.  | Легкоатлетические упражнения                                                             | 30         |
| 2.5.  | Подвижные, спортивные игры и эстафеты                                                    | 25         |
| 2.7.  | Упражнения из вида спорта: «мини-футбол», «бокс», «пауэрлифтинг «жим лежа», «акробатика» | 78         |
| 2.9.  | Силовые упражнения                                                                       | 30         |
| 3.    | Контрольные испытания                                                                    | 4          |
| 4.    | Соревнования                                                                             | 9          |
|       | <b>ИТОГО:</b>                                                                            | <b>260</b> |

*Примечание:* Включать в план подготовки технические элементы из вида спорта бокс возможно не ранее чем с 10 лет.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
(рассчитанный на 52 учебных недели из расчета 4 часа в неделю)

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание</b>                                                                        | <b>Часы</b> |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.               | <b>Теоретические занятия</b>                                                             | 5           |
| 2.               | <b>Практические занятия</b>                                                              |             |
| 2.1              | Общеразвивающие упражнения .                                                             | 26          |
| 2.2.             | Ходьба, бег и прыжки различной разновидности                                             | 26          |
| 2.3.             | Гимнастика                                                                               | 18          |
| 2.4.             | Легкоатлетические упражнения                                                             | 18          |
| 2.5.             | Подвижные, спортивные игры и эстафеты                                                    | 20          |
| 2.7.             | Упражнения из вида спорта: «мини-футбол», «бокс», «пауэрлифтинг «жим лежа», «акробатика» | 61          |
| 2.8.             | Силовые упражнения                                                                       | 20          |
| 3.               | Контрольные испытания                                                                    | 4           |
| 4.               | Соревнования                                                                             | 9           |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                                                            | <b>208</b>  |

*Примечание:* Включать в план подготовки технические элементы из вида спорта бокс, возможно не ранее чем с 10 лет.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
(рассчитанный на 52 учебных недели из расчета 3 часа в неделю)

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание</b>                                                                        | <b>Часы</b> |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.               | <b>Теоретические занятия</b>                                                             | 4           |
| 2.               | <b>Практические занятия</b>                                                              |             |
| 2.1              | Общеразвивающие упражнения .                                                             | 26          |
| 2.2.             | Ходьба, бег и прыжки различной разновидности                                             | 26          |
| 2.3.             | Гимнастика                                                                               | 8           |
| 2.4.             | Легкоатлетические упражнения                                                             | 10          |
| 2.5.             | Подвижные, спортивные игры и эстафеты                                                    | 20          |
| 2.7.             | Упражнения из вида спорта: «мини-футбол», «бокс», «пауэрлифтинг «жим лежа», «акробатика» | 41          |
| 2.8.             | Силовые упражнения                                                                       | 10          |
| 3.               | Контрольные испытания                                                                    | 4           |
| 4.               | Соревнования                                                                             | 7           |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                                                            | <b>156</b>  |

*Примечание:* Включать в план подготовки технические элементы из вида спорта бокс возможно не ранее чем с 10 лет.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**(рассчитанный на 52 учебных недели из расчета 3 часа в неделю для детей дошкольного**  
**возраста: старшей и подготовительной групп)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание</b>                            | <b>Часы</b> |
|------------------|----------------------------------------------|-------------|
| 1.               | <b>Теоретические занятия</b>                 | 4           |
| 2.               | <b>Практические занятия</b>                  |             |
| 2.1              | Общеразвивающие упражнения.                  | 26          |
| 2.2.             | Строевые упражнения                          | 5           |
| 2.3.             | Ходьба, бег и прыжки различной разновидности | 26          |
| 2.4.             | Гимнастика                                   | 7           |
| 2.5.             | Подвижные, спортивные игры и эстафеты        | 20          |
| 2.7.             | Упражнения из вида спорта «мини-футбол»      | 35          |
| 2.8.             | Легкоатлетические упражнения                 | 15          |
|                  | Силовые упражнения                           | 10          |
| 3.               | Контрольные испытания                        | 2           |
| 4.               | Соревнования                                 | 6           |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>156</b>  |

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

| <b>Год обучения</b> | <b>Минимальный<br/>возраст для<br/>зачисления</b> | <b>Количество<br/>обучающихся в<br/>группе</b> | <b>Максимальное<br/>количество часов<br/>в неделю</b> |
|---------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1-й год обучения    | 5 лет                                             | 13 чел.                                        | 6 час.                                                |

Примерный тематический план-график для спортивно-оздоровительной группы с нагрузкой 6 часов в неделю

[illegible]

Примерный тематический план-график для спортивно-оздоровительной группы с нагрузкой 5 часов в неделю

[illegible]

Примерный тематический план-график для спортивно-оздоровительной группы с нагрузкой 4 часа в неделю

[illegible]

Примерный тематический план-график для спортивно-оздоровительной группы с нагрузкой 3 часа в неделю

[illegible]

Примерный тематический план-график для спортивно-оздоровительной группы с нагрузкой 3 часа в неделю для детей дошкольного возраста: старшей и подготовительной группы

[illegible]

### ***Общеразвивающие упражнения:***

Общеразвивающие упражнения используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями. Изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

#### *Упражнения для мышц кисти и пальцев:*

- на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением. На счет 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор кончиков пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого занимающегося);
- стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), упереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

#### *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:*

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8, снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны, растягивать кисти в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

#### *Упражнения для мышц шеи:*

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

*Упражнения для ног и тазового пояса:*

- поднимание на носки, то же с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение (на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доводя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках)
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голеней партнером;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь, попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед попеременно правой и левой ногой; то же – в положении выпада в правую и левую стороны.

*Упражнения для туловища:*

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении сидя;
- в положении «стойка ноги врозь, руки на пояс» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

*Упражнения для формирования правильной осанки:*

- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

*Упражнения на развитие координации и равновесия:*

Выполнение сложных по координации упражнений:

- и.п. – основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;
- и.п. – основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной-по часовой стрелке, другой – против).

Упражнение равновесия в позах:

- «ласточка»: и.п. – основная стойка; руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
- «пистолетик»: и.п. – основная стойка; руки вытянуты вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;
- «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге);
- равновесие позы: и.п. – основная стойка; руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пятки этой ноги коснуться носок другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

### *Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц*

- И.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующим напряжением отдельных мышц или мышечных групп. Одновременно с выдохом расслабить мышцы.
- И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.
- И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд. Затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.
- И.п. – основная стойка; руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.
- И.п. – основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд. Затем расслабить их и «уронить».
- И.п. – основная стойка; 1- наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают); 4 – и.п.
- И.п. – «ноги врозь»; 1 – глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 – напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 – руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить»
- И.п. – основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.
- И.п. – «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук, поменяв руки, проделать такое же упражнение.
- И.п. – «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.
- И.п. – «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 – напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2-5 – задержать напряжение; 6 – расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массаж потряхиванием мышц ног.
- И.п. – «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи. Расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание.
- И.п. – «руки на пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение сменив ногу.
- И.п. – «лежа на спине»; 1 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 – задержать напряжение мышц; сделать выдох, расслабить мышцы.

### *Ходьба, бег и прыжки различной разновидности:*

- Ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках. Высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствия, с изменением частоты шагов и т.п.)
- Бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; С захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с выполнением заданий по сигналам; челночный; понимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега).

- Прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивания с подтягиванием бедер к груди; в глубину-спрыгивание с различной высоты с подскоком и без подскока после приземления; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; бег прыжками; из глубокого приседа вверх, в длину и т.п.)

#### *Гимнастика:*

##### а). Строевые упражнения:

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки. Многообразные по форме строевые упражнения дают возможность управлять большими группами занимающихся. Это бывает необходимо на соревнованиях при их открытии, при подъеме флага, торжественных прохождениях мимо трибун, награждении, спуске флага, в отдельных ситуациях на учебно-тренировочных сборах.

Строевые упражнения делятся на группы:

- *строевые приемы*, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку – рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!».
- *построения и перестроения*: перед началом занятия для построения подается команда «В одну шеренгу – становись!», в иных ситуациях: построения в шеренги, колонны, перестроения – переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;
- *передвижения*: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на бег и с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- *размыкание и смыкание*: приемы увеличения интервала или дистанции строя. Уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

##### б) Висы:

- *висы лежа*: вис лежа, вис лежа согнувшись, вис лежа сзади; *висы стоя*: вис стоя на согнутых руках, вис стоя, вис стоя согнувшись, вис стоя сзади, вис присев, вис присев сзади.

##### в) Подтягивание на гимнастической перекладине:

- подтягивание из виса на перекладине (юноши);
- подтягивание из виса лежа (девушки).

##### г) Упражнения в смешанных и простых упорах:

- упор присев на гимнастической скамейке;
- упор стоя на коленях;
- упор лежа сзади;
- упор боком;
- упражнения в смешанных висах;
- упражнения в смешанных упорах;
- упражнения в висах и упорах.

##### д) Упражнения в равновесии:

- стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке;
- ходьба с мячом на голове;
- стойка на одной ноге, поперек рейки гимнастической скамейки, другая нога вперед (назад) и т.п.

### *Легкоатлетические упражнения;*

#### **а). Прыжки:**

- с места в длину;
- с разбега в длину;
- тройной (пятирной, десятирной) в длину;
- в высоту с разбега, согнув ноги.

#### **б). Метание мяча:**

- на дальность;
- в цель;
- по «коридору» ширина 10 м;

#### **в). Бег:**

- изучение низкого старта;
- изучение высокого старта;
- бег на 30 м с низкого и высокого старта;
- челночный бег 3х10; 5 х 6 м; 4 х 8 м;
- бег с чередованием ходьбы;
- равномерный бег от 1 до 5 км;
- бег по местности «под гору», «на гору»;
- по пересеченной местности от 1 до 5 км

### ***Силовые упражнения:***

Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для укрепления мышц ног (упражнения с собственным весом, упражнения с гантелями, упражнения с амортизатором, с использованием тренажеров и т.п.)

### ***Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты:***

- волейбол, пионербол, баскетбол, бадминтон, различные эстафеты и подвижные игры.

### ***Мини-футбол:***

#### **а). Изучение и совершенствование технических элементов:**

- техника передвижения
- удары по мячу ногой;
- удары по мячу головой;
- остановка мяча;
- ведение мяча;
- вбрасывание мяча;
- техника игры вратаря.

### ***Бокс:***

#### **а) Техника нападения. Постановка ударов:**

- прямые левой;
- прямые правой;
- боковой левой;
- боковой правой;
- снизу правой и снизу левой;
- в голову и туловище

б) Техника защиты:

- защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защита туловищем: уклон, нырок;
- защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу)

в) Тактика:

- атака;
- контратака;
- оборонительные тактические действия.

### ***Организация и методические рекомендации образовательного процесса***

Группы целесообразно формировать в количестве от 12 до 20 человек. Прием детей в течение учебного года производится на основании заявления родителей (законных представителей), медицинского допуска.

На группу занимающихся с уклоном вида спорта «мини-футбол», «бокс», в разделе примерного учебного плана «упражнения из вида спорта: мини-футбол, бокс, «жим лежа», заложено одинаковое количество часов, которое учитывается один раз, отдельно для каждого направления.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;
- постепенного возрастания общего объема нагрузок;
- увеличение общих тренировочных нагрузок в основном за счет их объемов, а с обучающимися старшего возраста и за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

#### **с детьми подготовительных и старших групп дошкольных учреждений**

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования всех основ и систем организма и сенситивным периодом психического развития. Именно в этом возрасте развиваются те личностные свойства, двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития, функциональной готовности к обучению в школе, формирования здоровья.

Основой построения занятия является его структура: ориентировочный план подбора и распределения упражнений и подвижных игр. Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

*В схематическом плане занятия по физической культуре рассматривают 3 части: вводную, основную и заключительную.*

В первой (вводной) части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба (широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, со сменой направления, с препятствиями), бег (в колонне по 1, врассыпную); прыжки (на 2-х, на одной ноге, на месте с продвижением), подскоки, перестроения, повороты, упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу, танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в шеренгу, в колонну по одному, в круг, врассыпную, игры на внимание («Найди себе пару», «Найди свое место», «Сделай фигуру», «За высоким и низким»). Бег дается в среднем темпе, а подвижные игры – средней подвижности, чтобы не перевозбудить детей. На эти упражнения отводится 2-4 мин (в зависимости от организованности группы) сосудистой и дыхательной систем. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой. Упражнения вводной части занятия выполняют все дети одновременно. На общую и специальную подготовку отводится 4-8 минут.

Во второй (основной) части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.

В старших и подготовительных группах включают 3-4 основных видов движений (2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). Количество основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Бег, прыжки нужно чередовать с успокаивающими движениями (ходьба). За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить со всеми детьми одновременно. В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

*Продолжительность основной части увеличивается с 10 до 20 минут (зависит от интенсивности упражнений, возраста детей и т.д.)*

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

*Способы организации детей на занятии:*

- Фронтальный.
- Групповой.
- Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие тренера-преподавателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе, каждый ребенок делает упражнение по очереди, а тренер-преподаватель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания. На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

#### *УПРАЖНЕНИЯ В ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЯХ*

При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем. При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений: метание — прыжки; упражнения в равновесии — метание; лазанье — упражнения в равновесии; прыжки — лазанье. Но эта схема примерная. Очень мало движений, которые можно освоить за два занятия и закрепить на третьем. Чаще для освоения движения нужно гораздо больше занятий. Ходьба и бег включаются в каждое занятие. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц.

При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Этому способствует хороший показ, четкий рассказ, поощрение самостоятельности детей, их эмоциональный настрой.

Бег. Уже у детей раннего возраста бег является основным способом передвижения. Он оказывает значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, что в свою очередь создает основу для совершенствования быстроты и выносливости. Физическую нагрузку при беге легко дозировать, изменяя скорость, время бега или пробегаемое расстояние, используя различные виды бега. В связи с тем, что методика проведения занятий на воздухе специально направлена на развитие общей выносливости у детей, бегу в занятиях отводится до 50% времени.

На протяжении дошкольного возраста частота шагов меняется мало, а нарастание скорости происходит благодаря увеличению длины шагов. Поэтому в процессе обучения быстрому бегу большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага. Для этого используется бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег по разметкам. Совершенствованию техники быстрого бега помогает постановка перед детьми конкретных задач: пробежать быстрее, убежать от водящего и т. д.

#### *ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Общеразвивающие упражнения объединены в комплексы: в старшей и подготовительной — 6 упражнений. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяет в течение двух недель. Это позволяет тренеру-преподавателю

сократить время на объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений.

Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Тренер-преподаватель только напоминает название упражнения (например, «наклоны», «приседания», «повороты») и вместе с детьми выполняет его 1—2 раза (если комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение).

### *ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

При проведении упражнений необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Тренер-преподаватель должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание.

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности кислородную недостаточность, но и закалять организм. На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой (по Б. С. Толкачеву):

1) Исходное положение (и. п.) — ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. 1 — руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох; 2 — плавно развести руки в стороны и принять и. п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).

2) И- п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх — в стороны. 1 — опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2—3 — остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох; 4 — плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и. п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

3) И. п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены. 1 — опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом; 2 — принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова).

Во вводной части занятия после медленного бега по площадке дети выполняют во время ходьбы первое упражнение 3—4 раза. В заключительной части занятия во время ходьбы или стоя на месте дети выполняют одно из упражнений 6—8 раз подряд, после чего идут в помещение.

### *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ*

Подвижные игры и эстафеты подобраны так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.

Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.

Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3—5 раз с короткими перерывами — 15—20 с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении.

Во время игр не всегда удастся добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т. п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок. Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует еще раз уточнить его и после этого продолжить игру. В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

### *СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ*

Строевые упражнения способствуют воспитанию у детей ориентировки в пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки. При проведении круглогодичных занятий очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Дети должны быстро строиться в колонну и в шеренгу, находить свое место после ходьбы и бега, размыкаться на вытянутые руки, образовывать круг и перестраиваться в 2—3 колонны за ведущими. В старшей группе дети должны выдерживать дистанцию в ходьбе в беге, размыкаться в шеренгах и колоннах, перестраиваться по ходу в 2—3—4 колонны за ведущими.

Воспитанники подготовительной к школе группы должны уметь перестраиваться: по двое, по трое, по четверо, держать равнение в колоннах и шеренгах. Таким образом, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решались комплексно.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно — образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъем. Занятия физкультурой способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний, повышению иммунитета среди воспитанников дошкольных учреждений.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

### *РЕКОМЕНДАЦИИ: КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ*

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в саду (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также надувные игрушки, качели, лесенки). Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **с детьми младшего школьного возраста (7-11 лет)**

Младший школьный возраст 7-11 лет (вершина детства), возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата: таз и позвоночник подвижны и гибки (с одной стороны хорошо можно развивать гибкость, с другой плохо могут наблюдаться искривление позвоночника, плоскостопие) уделять большое внимание упражнениям для осанки и профилактики плоскостопия. Нервная система находится в стадии формирования и процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, и поэтому младший школьник подвижен и испытывает большую потребность в движении, которые надо удовлетворить.

### **Особенности методики физического воспитания.**

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими принципами и методами построения занятий физического воспитания.

1. Для школьников младшего возраста на занятии являются задачи совершения естественных двигательных действий (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание и т.п.), обучение с использованием разнообразных сравнений (зеркальный показ), начальное выполнение в облегченных условиях.

2. На первых занятиях целесообразно решать не более 2-3 задач связанных с усвоением или совершением учебного материала.

3. Больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки, нарушению зрения.

4. На каждом занятии обязательно проводятся подвижные игры. Применение игрового и соревновательного метода, внимание на результат группы, а не на личный успех.

5. При обучении обучающихся основным видам движений следует обратить на правильность и точность выполнения упражнений. Из методов управления преимущественно отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. При объяснении двигательного задания необходимо чтобы дети правильно понимали, что и как делать, например: догнать, поймать.

6. В возрасте 8-11 лет целесообразно применять тренерские средства и методы, развивать частоту движений. Упражнение на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 сек).

7. У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительное статическое напряжения и упражнения связанные с натужением (задержка дыхания).

8. Одним из направлений двигательных действий является выполнение различных упражнений под дидактические рассказы.

9. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. Все игры должны решать разные педагогические задачи.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **с детьми среднего школьного возраста (11-14 лет)**

Основная задача занятий с детьми этого возраста состоит в содействии всестороннему формированию личности ученика и гармоничному физическому развитию. Период полового созревания связан с повышенной утомляемостью подростков при физических нагрузках, ухудшением координации движений. Увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. Темпы физического развития мальчиков в начале этого периода несколько ниже, чем у девочек. Затем мальчики начинают опережать девочек в развитии силы, ловкости, выносливости. Наблюдается опережение в росте костно-связочного аппарата над мышечной системой, что отражается на координации движений.

В этой связи следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений.

Формирование двигательных навыков в подростковом возрасте происходит значительно быстрее, что расширяет возможности применения средств технической подготовки и увеличивает эффективность процесса усвоения техники, развития тактического мышления.

Развитие физических качеств должно быть комплексным, с преобладанием упражнений на воспитание быстроты. Применяются также различные упражнения на силу, ловкость и выносливость. Упражнения на силу и выносливость требуют строгой дозировки и дифференцирования по половому признаку.

Очень важным элементом физического воспитания в этом возрасте становится нравственное воспитание: соблюдение спортивной этики, норм поведения в коллективе, ответственность, честность, уважения к противнику, судье, товарищам по команде. Разнообразные игровые ситуации способствуют воспитанию волевых качеств, таких как стремление к достижению максимального результата, терпеливость, трудолюбие и др. Основным методом является метод регламентированного упражнения.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **с детьми старшего школьного возраста (15-18 лет)**

В этом возрасте функциональное развитие приближается к уровню взрослых людей. Замедляется рост в длину и увеличивается мышечная масса, поперечные размеры грудной клетки и плечевого пояса. Юноши растут быстрее, чем девушки. Заканчивается половое созревание, психика становится более уравновешенной. Основная задача занятий с детьми старшего школьного возраста: дальнейшее всестороннее развитие физических качеств с акцентом на силу и выносливость.

Хорошая память и внимание старшеклассников позволяют совершеннее анализировать свои действия, что имеет положительное значение для дальнейшего совершенствования технико-тактических действий. В последовательности обучения девушек и юношей принципиальных отличий нет. Юношам даются лишь более сложные задания, при выполнении которых требуется большая интенсивность усилий. Основные методы: методы работы с юношами и девушками приближаются к методам работы со взрослыми.

### **Основы технической подготовки спортсменов**

Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта. Ее основная задача обучение основам техники и соревновательных действий и доведение их до высокой степени совершенства.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на освоение разнообразных двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования техники в избранном виде спорта. Специальная техническая подготовка направлена на освоение специальных знаний и формирование навыков основных соревновательных упражнений, а также системы подводящих упражнений, позволяющих изучать сложные формы соревновательных действий.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно. Она тесно взаимосвязана с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет занимающийся, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося во многом определяется конечной целью, на достижение которой направлено соответствующее двигательное действие. Эта цель не совпадает в различных видах спорта. Так, спортивная техника в скоростно-силовых видах спорта связана с созданием предпосылок развития максимальных показателей мощности и с эффективным использованием для этого функциональных резервов, внешних сил и инерции. Техническое совершенствование в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, требует высокой эффективности стандартных, многократно повторяющихся движений, особенно их экономичности. В сложно-координационных видах спорта (фитнес-аэробика и др.) техническая подготовленность определяется сложностью и красотой движений, их выразительностью и точностью, так как именно эти характеристики определяют уровень спортивного результата. Техническая оснащенность в спортивных играх связана как с широтой технического арсенала, так и с умением выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при остром дефиците времени.

В процессе спортивно-технической подготовки техника спортсмена должна отвечать требованиям эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, психической подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, место соревнований, оборудования, недоброжелательное поведение болельщиков и др.

Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в этих сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Вариативность техники определяется способностью обучающегося к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводят.

Например, в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции может привести к снижению скорости. Вместе с тем возмещающие возможности спортивной техники, вызванные нарастающим утомлением, позволяют сохранить или несколько увеличить скорость на финише.

Еще большее значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острым лимитом времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т.п.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергетических возможностей спортсмена при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Применение таких вариантов техники позволяет повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. В спортивных играх, сложно-координационных видах спорта важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

### **Этапы технической подготовки.**

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых или полугодовых). В каждом годовом цикле можно выделить три этапа технической подготовки.

*Первый этап* совпадает с первой половиной подготовительного периода (общеподготовительный этап) больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости становления спортивной формы. Это этап создания модели новой техники соревновательных движений (ее практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе при формировании новой техники соревновательных действий преобладают методы разучивания упражнения в целом и по частям.

Целостное соревновательное действие осваивают как бы в расчлененном виде, выделяя его фазы, с последующим объединением частей в целое. Исключение составляют виды спорта циклического характера, где естественная слитность движения не позволяет расчленять его на отдельные части. Здесь отдается предпочтение методам целостного упражнения.

*На втором этапе* техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода (специально-подготовительного этапа) больших тренировочных циклов.

*На третьем этапе* техническая подготовка в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и «степени» надежности, применительно к условиям соревнований. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

По мере завершения подготовительного периода в технической подготовке спортсмена усиливаются тенденции, ведущие к стабилизации навыков соревновательных действий и достижению их вариативности. Эти тенденции предполагают противоположные и вместе с тем взаимосвязанные методические подходы. Сначала решаются задачи уточнения и относительного закрепления технических характеристик соревновательных действий, а затем задачи обеспечения необходимой вариативности и высокой надежности техники действий применительно к специфическим условиям соревнований.

### **Особенности возрастного развития детей.**

*В дошкольном возрасте*, за период от 3 до 7 лет, длина тела ребенка увеличивается в среднем на 28-30 см, причем проходит этот процесс неравномерно. В период от 3 до 5 лет ребенок вырастает за год на 4-6 см, а от 6 до 7 лет - на 8-10 см, что связано с протекающими процессами в эндокринной системе, усилением функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют первым периодом, когда тело ребенка начинает вытягиваться. К 6 годам рост ребенка достигает в среднем 116 см, масса тела - 21,8 кг; окружность грудной клетки - 56-57 см. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речи.

Улучшить физическое состояние ребенка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей:

- скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность его дальнейшего роста; в этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах;
- мелкие мышцы кисти медленно развиваются;
- в регуляции поведения детей 6-летнего возраста большая роль принадлежит коре головного мозга. Масса головного мозга ребенка (1200-1300 г) приближается к массе головного мозга взрослого человека, тогда как его внутреннее строение и функции имеют большие различия;
- мощными стимулами развития речи являются: богатство впечатлений, получаемых из внешнего мира, постоянное активное речевое общение со сверстниками и взрослыми;
- развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания;
- артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых, в связи с большей шириной сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца;
- у дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза выше, чем у взрослых);
- особое внимание в процессе занятий необходимо уделять совершенствованию анализаторов;
- двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков;
- у 6-летних детей значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением;

- интенсивно совершенствуется восприятие;
- формируются и быстро развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

*Развитие детей младшего школьного* возраста идет хорошими темпами и относительно равномерно. В среднем ежегодно длина тела у мальчиков и девочек увеличивается на 4-5 см, масса тела - на 2-3 кг, окружность грудной клетки - на 1,5-2 см.

Продолжаются процесс окостенения позвоночника (тел позвонков, остистых отростков) и рост скелета. Но завершается этот процесс в более поздний период.

Позвоночник пока еще гибкий и податливый. А потому длительное неправильное положение тела ребенка во время занятий, ношение тяжестей в одной руке, ранняя спортивная специализация могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, раннему остеохондрозу, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что, в свою очередь, вызывает ухудшение питания позвонков и нарушение их развития.

В этом возрасте продолжают дальнейшее развитие и нарастание мышечной массы, увеличение ее силы. Более интенсивно, чем в дошкольном возрасте, развиваются крупные мышцы. Этим объясняются способность детей к движениям с большим размахом и затруднения при выполнении мелких, более точных движений. В 7 лет мелкие мышцы кисти еще недостаточно развиты.

Очень важно помнить о том, что глубокие мышцы спины в этом возрасте еще слабы, их сухожилия недостаточно развиты. Длительная статическая нагрузка, неправильная поза оказывают неблагоприятное влияние на развитие этих мышц. Слабость мышц как и податливость позвоночника являются одним из факторов, способствующих развитию сколиозов и травматизму.

*Период среднего школьного* возраста в процессе созревания организма является переломным. Он характеризуется резкими сдвигами в эндокринной системе, изменением функционального состояния органов и систем, связанных с половым созреванием.

Происходят интенсивный рост и увеличение размеров тела, рост и дифференциация органов и тканей. Годичный прирост длины тела составляет 4-7,5 см, массы - 3-5 кг.

В среднем школьном возрасте основные размеры тела у девочек больше, чем у мальчиков. В связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей заметно меняются пропорции тела. В этом возрасте значительно увеличиваются переднезадний и особенно поперечный размеры грудной клетки.

Продолжается процесс формирования позвоночника. Идет интенсивный рост всех его отделов.

Процесс окостенения костей запястья в основном заканчивается к 12-13 годам. С 12 лет наблюдается интенсивное увеличение мышечной массы. Продолжается нарастание мышечной силы.

Значительное развитие нервного аппарата мышц и усиленный рост мышечных волокон приводят не только к увеличению мышечной силы и выносливости, но и делают возможным более длительное выполнение тонких дифференцированных движений.

*Старший школьный возраст (юношеский)* охватывает детей с 16 до 18 лет (IX—XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массу. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела

достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У *девушек* в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см<sup>3</sup> меньше.

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

**Темпы прироста различных физических способностей у детей старшего школьного возраста (%)**

| Физические способности  | Среднегодовой прирост |         | Общий прирост |         |
|-------------------------|-----------------------|---------|---------------|---------|
|                         | Юноши                 | Девушки | Юноши         | Девушки |
| Скоростные              | 1,5                   | 0,2     | 3,1           | 0,5     |
| Силовые                 | 14,0                  | 9,0     | 28,0          | 18,0    |
| Общая выносливость      | 2,1                   | 0,7     | 6,4           | 2,1     |
| Скоростная выносливость | 2,1                   | -0,6    | 6,3           | -1,8    |
| Силовая выносливость    | 8,5                   | -2,0    | 26,7          | -6,0    |

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

| Морфофункцио-нальные показатели, физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                      | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                                 |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                       |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                             |              |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                           |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила                                                 |              |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                  |              | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                               |              |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                             | +            | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                          |              |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                           | +            | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

#### **Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия:**

| № п/п | Признак      | Небольшое утомление (физиологическое)                                | Значительное утомление (острое переутомление) | Резкое переутомление (острое переутомление II степени)                                                                                             |
|-------|--------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Окраска кожи | Небольшое покраснение                                                | Значительное покраснение                      | Резкое покраснение, побледнение, синюшность                                                                                                        |
| 2.    | Потливость   | Небольшая.                                                           | Большая                                       | Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей                                                                                                       |
| 3.    | Дыхание      | Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме | Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |

|    |                |                                               |                                                                                                        |                                                                                                                      |
|----|----------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Движение       | Бодрая походка                                | Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше                                               | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения                             |
| 5. | Общий вид      | Обычный                                       | Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи) | Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)                                       |
| 6. | Внимание       | Хорошее, безошибочное выполнение указаний     | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления                                        | Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда                                   |
| 7. | Самочувствие   | Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости | Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка                          | Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота |
| 8. | Пульс, уд./мин | 110-150                                       | 160-180                                                                                                | 180-200 и более                                                                                                      |

Не допустимо нарушение тренером-преподавателем, в том числе однократного, общероссийских антидопинговых правил и (или) антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, признанного нарушением по решению соответствующей антидопинговой организации.

### Диагностика физических качеств

В физическом воспитании детей всегда измерялся и оценивался уровень физической подготовленности. Для этого проводится тестирование, которое является неотъемлемой и обязательной частью любой общеобразовательной программы физической направленности, одним из критериев оценки результативности процесса физического воспитания.

Чтобы управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль над двигательной подготовленностью детей.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье детей, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Для тестирования физических качеств **дошкольников** используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

| Контрольные испытания                    | П<br>О<br>Л | от 5 до 6 лет |      |      | от 6 до 7 лет |      |      |
|------------------------------------------|-------------|---------------|------|------|---------------|------|------|
|                                          |             | уд.           | хор. | отл. | уд.           | хор. | отл. |
| Бег 30 м.(с)                             | м           | 10.2          | 9.8  | 9.3  | 9.3           | 9.0  | 8.7  |
|                                          | д           | 10.8          | 10.3 | 9.5  | 9.5           | 9.2  | 8.9  |
| Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м) | м           | 3.9           | 4.4  | 5.7  | 6.7           | 7.0  | 7.5  |
|                                          | д           | 3.0           | 3.5  | 4.4  | 4.0           | 4.2  | 4.6  |
| Прыжок в длину с места (см)              | м           | 78            | 87   | 110  | 95            | 108  | 123  |
|                                          | д           | 78            | 82   | 102  | 83            | 100  | 123  |

***Содержание и методика выполнения контрольных испытаний дошкольниками  
(от 5 до 7 лет)***

*1. Бег 30 м.* Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или ровной площадке с любым пригодным покрытием в спортивной обуви, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

*2. Метание на дальность мешочка с песком (200гр.).* Метание следует производить в размеченном коридоре шириной от 3 до 5м и длиной 12-15м. от линии начерченной на площадке. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Фиксируется расстояние от начальной линии до места падения предмета (последующее скольжение его по земле не учитывается). В протоколе отмечается наилучший результат.

*3. Прыжок в длину с места.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся от 7 до 18 лет**

| Контрольные испытания                  | Пол | Возраст |      |             |         |     |            |           |     |            |           |     |            |           |     |            |           |     |            |
|----------------------------------------|-----|---------|------|-------------|---------|-----|------------|-----------|-----|------------|-----------|-----|------------|-----------|-----|------------|-----------|-----|------------|
|                                        |     | 7-8 лет |      |             | 9-10лет |     |            | 11-12 лет |     |            | 13-14 лет |     |            | 15-16 лет |     |            | 17-18 лет |     |            |
|                                        |     | уд      | хор  | отл         | уд      | хор | отл        | уд        | хор | отл        | уд        | хор | отл        | уд        | хор | отл        | уд        | хор | отл        |
| Прыжок в длину с места                 | м   | 98      | 110  | <b>130</b>  | 128     | 140 | <b>160</b> | 134       | 154 | <b>174</b> | 156       | 174 | <b>192</b> | 178       | 199 | <b>219</b> | 206       | 210 | <b>220</b> |
|                                        | ж   | 86      | 102  | <b>125</b>  | 109     | 136 | <b>154</b> | 132       | 144 | <b>164</b> | 133       | 150 | <b>178</b> | 151       | 163 | <b>183</b> | 140       | 156 | <b>179</b> |
| Сгибание-разгибание рук в упоре - лежа | м   | 3       | 5    | <b>17</b>   | 4       | 9   | <b>21</b>  | 5         | 11  | <b>25</b>  | 7         | 15  | <b>29</b>  | 14        | 20  | <b>25</b>  | 10        | 21  | <b>35</b>  |
|                                        | ж   | 1       | 2    | <b>9</b>    | 2       | 4   | <b>10</b>  | 2         | 4   | <b>8</b>   | 3         | 5   | <b>10</b>  | 4         | 5   | <b>12</b>  | 4         | 6   | <b>12</b>  |
| Подъем туловища из положения лежа      | м   | 16      | 18   | <b>22</b>   | 12      | 16  | <b>24</b>  | 16        | 18  | <b>23</b>  | 17        | 19  | <b>25</b>  | 21        | 23  | <b>27</b>  | 21        | 23  | <b>27</b>  |
|                                        | ж   | 15      | 17   | <b>19</b>   | 15      | 17  | <b>21</b>  | 12        | 16  | <b>24</b>  | 12        | 16  | <b>24</b>  | 13        | 15  | <b>19</b>  | 12        | 15  | <b>19</b>  |
| Челночный бег 3х10 м                   | м   | 11.2    | 10.9 | <b>10.3</b> | 9.9     | 9.6 | <b>9.1</b> | 9.3       | 9.0 | <b>8.4</b> | 8.9       | 8.6 | <b>8.0</b> | 8.6       | 8.3 | <b>7.7</b> | 8.4       | 8.1 | <b>7.5</b> |
|                                        | ж   | 11.5    | 11.1 | <b>10.3</b> | 10.2    | 9.9 | <b>9.8</b> | 9.4       | 9.1 | <b>8.5</b> | 9.5       | 9.2 | <b>8.6</b> | 9.4       | 9.1 | <b>8.5</b> | 10.0      | 9.6 | <b>8.4</b> |
| Бег 30 метров                          | м   | 7.3     | 6.9  | <b>6.3</b>  | 6.2     | 5.6 | <b>5.4</b> | 6.9       | 6.4 | <b>5.8</b> | 6.3       | 6.0 | <b>5.4</b> | 5.7       | 5.5 | <b>5.1</b> | 5.2       | 4.8 | <b>4.4</b> |
|                                        | ж   | 7.8     | 7.1  | <b>6.5</b>  | 6.4     | 6.1 | <b>5.7</b> | 7.0       | 6.6 | <b>6.0</b> | 6.7       | 6.3 | <b>5.7</b> | 6.7       | 6.3 | <b>5.7</b> | 6.3       | 5.9 | <b>5.4</b> |
| Равновесие                             | м   | 1       | 3    | <b>19</b>   | 2       | 5   | <b>21</b>  | 8         | 13  | <b>33</b>  | 12        | 20  | <b>42</b>  | 14        | 21  | <b>43</b>  | 15        | 40  | <b>80</b>  |
|                                        | ж   | 1       | 2    | <b>6</b>    | 2       | 4   | <b>7</b>   | 2         | 4   | <b>8</b>   | 2         | 5   | <b>11</b>  | 4         | 8   | <b>15</b>  | 1         | 9   | <b>23</b>  |

## ***Содержание и методика выполнения контрольных испытаний учащимися (7-18 лет)***

**1.Бег 3х10м.** На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

**2. Бег 30 м.** Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или ровной площадке с любым пригодным покрытием в спортивной обуви, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**3.Прыжок в длину с места.** Испытуемый с исходной линии, не переступая ее, поставив ноги врозь на ширину плеч производит прыжок толчком двух ног со взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

**4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.** Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

**5.Подъем туловища из положения лежа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

**6.Измерение равновесия.** Обучающийся стоит на одной ноге, другая прижата стопой к колену опорной ноги, руки на поясе. После фиксации равновесия необходимо закрыть глаза. Тренер-преподаватель сразу включает секундомер. При потере равновесия секундомер выключается. Результат записывается в секундах.

### ***Перечень спортивного оборудования, инвентаря и экипировки для организации учебно-тренировочного процесса.***

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1.Мешки боксерские             | 15.Гимнастическая скамейка       |
| 2.Перчатки боксерские          | 16.Ракетки для бадминтона(волан) |
| 3.Бинт эластичный              | 17.Форма футбольная              |
| 4.Боксерки                     | 18.Форма боксерская              |
| 5.Лапа боксерская              | 19.Шведская стенка               |
| 6.Секундомер                   | 20.Скакалки                      |
| 7.Гантели                      | 21.Кегли                         |
| 8.Штанга                       | 22.Рулетка                       |
| 9.Тренажеры                    | 23.Эстафетная палочка            |
| 10.Свисток                     | 24.Гимнастические маты           |
| 11.Флажки                      | 25.Мячи футбольные               |
| 12.Мешочек для метания 200 гр. | 26.Мячи теннисные                |
| 13.Мячи волейбольные           | 27.Обручи гимнастические         |
| 14.Мячи баскетбольные          | 28.Фишки                         |

## Литература

- 1.Полавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры работающих с детьми 5-6 лет.- М.: Просвещение, 2004.
- 2.Полавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры работающих с детьми седьмого года жизни.-М.: Просвещение, 2004.
- 3.Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. - М.,2000.
4. Веревкин М.П. Мини - футбол на уроке физической культуры. - М., 2004.
- 5.Козлов В.В. Пособие по акробатике // Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.-М.-Гуманитарный издательский центр Владос,2005.
- 6.Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении.-Минск, 1998
- 7.Хохлов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.,2003.
- 8.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.-М. АСТРЕЛЬ,2003
- Ю.Львова Л.Г.,Макаров Ю.М. Подвижные игры в режиме дня учащейся молодежи. Великие Луки, 1993
- 9.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
10. Кагалик П. Уроки бокса для начинающих.- Ростов н/Д: Феиикс,2006.

### **Литература для родителей и детей**

1. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми. М.,1992.
2. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.,1991.
3. Дикуль В.И. Как стать сильным. М., 1990.
4. Ефимова-Яраева В. Азбука Вашего здоровья. Карелия, 1996.
5. Львова Л.Г., Макаров Ю.М. Подвижные игры в режиме дня учащейся молодежи. Великие Луки, 1993
6. Кагалик П. Уроки бокса для начинающих. - Ростов н/Д: Феникс

## **Подвижные игры**

Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки. Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

### **Подвижные игры для дошкольников от 5 до 7 лет**

Детей 5-6, 6-7 лет интересует результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное.

#### **Игра "Медведь и пчелы"**

Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.

Описание: участники делятся на две команды — «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (саят) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.

#### **• Игра "Горелки"**

Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Описание: В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят! Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их

задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

- **Подвижная игра "Два мороза"**

Известная многим игра для дошкольников с простыми правилами. Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Тренер-преподаватель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

- **Игра "Хитрая лиса"**

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание: С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Тренер-преподаватель просит закрыть глаза детей, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой».

После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

- **Игра "Ловля оленей"**

Задачи: упражняться в беге в разных направлениях, ловкости.

Описание: Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки — олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.

- **Игра "Удочка"**

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — воспитатель. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает веревочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног. Те участники, которым веревочка задела по ногам, выбывают из игры.

- **Игра "Охотники и соколы"**

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только тренер-преподаватель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

- **Игра "Паук и мухи"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

- **Подвижная игра "Мышеловка"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели!  
Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

- **Подвижная игра "Найди себе пару"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.

Описание: Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

## **Подвижные игры для обучающихся 7-9, 10-12 лет**

Школьники тоже любят играть. Правила игры становятся немного сложнее, но основные задачи игр: тренировка ловкости, реакции, быстроты, общее физическое развитие и умение сотрудничать с ребятами.

Многие подвижные игры универсальны: в них могут играть и мальчики, и девочки. Можно разделить детей на группы девочек и мальчиков или по другому принципу.

- **Игра "Бездомный заяц"**

Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.

Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца.

Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его.

Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

- **Подвижная игра "Ноги от земли"**

Задачи: учиться соблюдать правила игры.

Описание: Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только тренер-преподаватель произнесет: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

- **Игра "Пустое место"**

Задачи: развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков.

Описание: участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим.

- **Подвижная игра "Третий лишний"**

Задачи: развивать ловкость, быстроту, воспитывать чувство коллективизма.

Описание: Участники прогуливаются по кругу парами, взявшись за руки. Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.

- **Игра "Перестрелка"**

Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.

Описание: проводится игра на волейбольной площадке. Отступив на 1,5 метра от лицевой линии внутрь зала, проводится параллельная ей линия, чтобы образовалось нечто вроде коридора. На другой стороне также проводится дополнительная линия.

Участники делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей половине площадки от средней линии коридора. В обеих командах необходимо выбрать капитана. Заходить на территорию соперника нельзя. Каждый игрок, у которого оказался мяч, старается попасть им в своего соперника, не заходя при этом за среднюю линию. Засаленный игрок отправляется в плен и находится там до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого игрок возвращается в команду.

- **Игра "Поезд"**

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

Описание: Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Тренер-преподаватель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

- **Подвижная игра "Жмурки"**

Задачи: воспитание ловкости, выработка умения ориентироваться в пространстве, наблюдательности.

Описание: для проведения игры необходимо свободное пространство. Выбирается водящий, которому завязывают глаза и выводят на середину площадки. Водящего поворачивают несколько раз вокруг собственной оси, после чего он должен поймать любого игрока. Пойманный становится водящим.

- **Игра "День и ночь"**

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

- **Игра "Корзинки"**

Задачи: упражнять в беге друг за другом, развивать скорость, быстроту реакции, внимательность.

Описание: Выбираются двое ведущих. Один из них будет ловцом, другой — беглецом. Все оставшиеся участники делятся на пары и берутся за руки, создавая что-то наподобие корзинки. Игроки разбегаются в разные стороны, а ведущие разделяются, ловец пытается догнать беглеца. Беглец должен бегать между парами. Корзинки не должны поймать беглеца, а для этого он называет имена участников корзинки, к которой подбегает.

- **Игра "Хватай, убегай"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: тренер-преподаватель находится в центре круга. Кидает мяч ребенку и называет его имя. Этот малыш ловит мяч и кидает его обратно взрослому. Когда же взрослый кидает мяч вверх, все дети должны убежать в «свое» место. Задача взрослого — попытаться попасть в убегающих детей.

## **Подвижные игры для обучающихся старшего возраста**

Игры, развивающие внимание и скоростные качества:

*По свистку.*

Учащиеся бегут в колонне друг за другом по залу, дистанция два шага, по свистку — присели-выпрыгнули вверх, продолжаем бег. Сделали несколько раз, усложняем задание: по свистку — то же самое, два свистка — поворот на 180 градусов, бег в обратном направлении. Через несколько раз еще усложняем: один-два свистка — то же самое, три свистка — ускорение три-четыре шага, достать плечо впереди бегущего.

*Третий — лишний.*

Всем известная игра. Учащиеся встают в круг парами в затылок друг другу. За кругом один убегает, другой догоняет. В любой момент убегающий и догоняющий могут поменяться со

стоящими в паре. Если встать перед парой, бежит тот, кто стоит сзади. Если встать за парой, бежит стоящий впереди участник игры.

### ***Невод.***

Один игрок рыбак, остальные – рыбки. Рыбак догоняет рыбок. Кого догнал, тот становится частью невода, берется с рыбаком за руки, и дальше ловить нужно уже вдвоем, руки не расцеплять, потом втроем и так далее, пока все рыбки не попадут в невод. Можно играть на весь зал или ограничить область нахождения участников, в зависимости от количества играющих.

### **Игры с мячом:**

#### ***Перестрелка.***

Эта игра – разновидность вышибалы, но по командам. Игроки делятся на две команды. У каждой команды свое поле. Команды располагаются лицом друг к другу. Каждая команда выбирает капитана, который находится за полем команды- соперника. Игра ведется мячом средних размеров, средней жесткости, подходит волейбольный мяч, или резиновый. Задача игроков команды, владеющей мячом, – выбить с поля всех игроков другой команды. От земли попадание мяча не считается. Задача игроков команды, не владеющей мячом, — перехватить мяч, чтобы выбивать соперников. Для этого нужно поймать мяч слету, или подобрать его от земли на своем поле, или подхватить его, если выбили товарища по команде. Игроки, которых выбили, из игры не выбывают, а отправляются за поле противника помогать своему капитану. Когда выбили всех игроков команды, на поле выходит капитан, мяч – капитану, игра продолжается. Побеждает команда, сумевшая раньше соперников выбить с поля капитана.

Перестрелка — иногда ее еще называют «Снайпер», пожалуй, самая любимая игра для ребят разного возраста. Очень азартная, воспитывающая чувство товарищества и командный дух, эта игра способствует развитию скоростно – силовых и координационных способностей.

#### ***Десять пасов.***

Игроки делятся на две команды. Игра ведется волейбольным или баскетбольным мячом. Игра похожа на «Птички – собачки», только по командам. Задача каждой из команд – совершить десять пасов внутри команды, не потеряв мяч. Если мяч у игроков другой команды, его нужно перехватить, и начать отсчет десяти пасов.

Эта игра тоже очень азартная, учит взаимодействию игроков друг с другом, является тренажером для отработки баскетбольных передач.

### **Тактические игры:**

#### ***Перчатка.***

Название игры условное, мы используем в качестве реквизита перчатку, но можно взять любой предмет среднего размера, например, эстафетную палочку или флажок. Игроки делятся по парам, желательно по скоростным качествам, каждая пара получает номер по

порядку. Пары встают друг напротив друга по разные стороны площадки. В центре площадки – перчатка. Преподаватель вслух называет номер пары. Игроки оба подбегают к перчатке. Задача – унести перчатку, чтоб соперник тебя не осалил. Для этого предпринимаются различные отвлекающие уловки, выбирается удобный момент и так далее.

Эта игра не очень большой плотности, но требует от игроков тактического мышления и высокого внимания.

### ***Ворованное знамя.***

Игроки делятся на две команды. В середине зала линия, разделяющая поля каждой команды. На противоположном от линии конце поля у каждой команды обруч или круг, сделанный из скакалки. В кругу лежит знамя. Это может быть перчатка, или флажок, или эстафетная палочка. Задача каждой из команд добраться до знамени и первыми принести его на свою территорию. Игрок команды – соперника может осалить «лазутчика» на своей территории, и тот теряет возможность двигаться, пока его не осалит игрок своей команды. Внутри обруча можно находиться любое количество времени, это «посольство» команды на поле противника.

Игроки разных команд могут по договоренности перетягиваться друг с другом через среднюю линию. Если игрок перетащил соперника на свою территорию, тот считается осаленным и не двигается, пока его не спасет товарищ.

В обруч может забежать несколько человек из команды. Знамя разрешается прятать за спиной, а под одеждой – нельзя. Игроки, чтобы вынести знамя, предпринимают различные тактические уловки, например, один игрок бежит по правой стороне площадки, другой – по левой, а третий – через центр. У кого знамя – неизвестно.

Эта игра не предполагает больших физических усилий, а также занимает значительное количество времени. Но она очень азартная, развивает тактическое мышление, предполагает высокую степень креативности и вырабатывает командный дух.