

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА

Решением педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»
протокол № 3 от 01.04.2024г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБУ ДО СШ «Юность»
Приказ от 01.04.2024г. № 28-У
А.С. Козлов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Подвид программы: модульная

Уровень программы: ознакомительный

Целевая группа: 5 - 17 лет

Срок реализации: 4 недели, 3 часа в
неделю

Форма обучения: очная

Разработчик: *заместитель директора по*
учебно- спортивной работе
Темирханова Анжелика Александровна

Ростовская область, г. Аксай, 2024 г.

Содержание:

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем,	
содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка программы	3
1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки	9
1.3. Содержание программы	10
1.3.1. Учебный план	10
1.3.2. Содержание учебного плана	11
1.4. Планируемые результаты освоения программы по ОФП	12
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий,	
включающий формы аттестации	14
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Методическое обеспечение	18
2.4. Форма аттестации	22
2.5. Рабочая программа воспитания. Календарный план	
воспитательной работы	25
Список используемой литературы и приложения к программе 1-5	

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее – Программа), представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Общая физическая подготовка включает в себя базовые упражнения различных видов спорта. Кроме этого, физическая культура имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей).

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
9. Методическими рекомендациями по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ и прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ.

Актуальность

В качестве первоочередных мер заботы государства о подрастающем поколении, гармоничном формировании личности и становления в России гражданского общества в целом, определено:

- улучшение состояния здоровья российской нации;
- осознание молодым поколением необходимости в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Научно-педагогической общественности известно, что успешность решения этих важнейших общенациональных задач зависит от возрождения в

стране физкультурного образования и развития массовой оздоровительной физической культуры детей и подростков.

Ребенок в современном мире сталкивается со многими проблемами, способствующими ухудшению его гармоничного развития:

- снижение уровня внимания и дисциплины;
- переизбыток;
- гиподинамия;
- замкнутый образ жизни.

В итоге это приводит к снижению интереса детей к физической культуре, их малоподвижности. Это происходит, несмотря на то, что в спортивных школах, в центрах дополнительного образования предлагается широкий спектр программ физкультурно-спортивной направленности. Зачастую ребенок, пришедший в спортивную школу, почувствовав нагрузку, имея низкую мотивацию, бросает занятия.

Данная программа адресована как детям, так и подросткам, которые хотели бы повысить свою общую физическую подготовку, так и детям, и подросткам, которые посещают спортивную школу, и у которых существует потребность в дополнительных занятиях по ОФП.

Педагогическая целесообразность

Общая физическая подготовка – общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Основной идеей программы является концепция личностно ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в

соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей от 5 до 17 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий: ***технологию дифференцированного и индивидуального обучения***, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности учащихся.

Весь процесс обучения носит ***личностно-ориентированный*** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Отличительные особенности программы от существующих программ.

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Программа адресована для детей и подростков от 5 до 17 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в спортивной школе (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа ознакомительного уровня рассчитана на 4 недели обучения общим объемом –12 часов.

Занятия в спортивной школе проводятся по группам.

Численный состав группы: от 10 до 20 учащихся.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Режим занятий - программа рассчитана на 3 часа в неделю.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий, консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом спортивной школы, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося. Разработан индивидуальный образовательный маршрут учащегося (Приложение №1)

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- учебно-тренировочного занятия;
- соревновательной деятельности;
- зачета;
- сдачи нормативов по ОФП;
- игровой деятельности;
- устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Формы работы учащимися:

- индивидуальная;
- групповая.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска; учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия тренер- преподаватель готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи с учащимся.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.п.2.3, 2.4 настоящей программы в сроки: итоговый контроль на последнем занятии.

1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки

Целью программы является формирование гармонично развитой личности при помощи средств физической культуры.

Основные задачи подразделяются на три группы.

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- достижение высокой работоспособности средствами ОФП;
- повышение общих скоростных способностей при выполнении разнообразных движений.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3.Содержание программы

1.3.1.Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретические занятия	1		1	Текущий контроль
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к учащимся. Меры безопасности и правила поведения на занятиях	1			Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка		10	10	Текущий контроль
2.1	Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств.		8		Текущий контроль

2.2	Акробатическая подготовка и страховка		2		Текущий контроль
3	Заключительное занятие. Тестирование.		1	1	Подведение итогов
	Итого	1	11	12	

1.3.2.Содержание учебного плана

1.Теоретические занятия (1 час)

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Требования, предъявляемые к учащимся

Меры безопасности и правила поведения на занятиях

2.Практические занятия (10часов)

Практика:

Общеразвивающие упражнения

(Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств).

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с мячами; специальные для развития физических качеств.

Акробатическая подготовка и страховка Лазание и перелезание.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и

на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры.

Опорные прыжки: в упор на колени на маты с соскоком произвольным способом.

Подвижные игры (Приложение 2-5)

3. Заключительное занятие (1 часа)

Практика:

Тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности.

1.4. Планируемые результаты освоения программы по ОФП

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты заключаются в:

- формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство (-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий; двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

При реализации программы (или частей программы) в **электронном виде с применением дистанционных технологий** учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.

- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» **проводится** стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая аттестация в виде отчетных мероприятий (тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности).

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного периода определяется Приказом

Количество учебных недель – 12

Сроки итоговой аттестации – согласно приказа.

Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование

Таблица 2

№ п/п № занятия	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика			
№1	Вводное занятие	1		Проведение инструктажа о спортивном питании и отдыхе учащегося Инструктаж безопасности	Лекция	опрос
№2	Комплекс упражнений для развития скорости		1	Разъяснение техники выполнения статических и динамических упражнений Разъяснение комплекса упражнений для развития скорости. Упражнения с пробегками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
№3	Упражнения на выносливость		1	Разъяснение техники выполнения упражнений на выносливость и время с	Учебная тренировка соревнование	Текущий контроль
№4	Комплекс упражнений для развития скорости		1	Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль

№5	Общие гимнастические упражнения		1	Разъяснение техники и выполнения упражнений на выносливость в течение времени отработки технических упражнений	Учебная тренировка	Текущий контроль
№6	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств		1	Комплексы упражнений: в движении шагом; на гимнастических скамейках Подвижные игры Выполнения различных специальных упражнений. Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензия, пресс	Учебная тренировка	Текущий контроль
№7	Общие гимнастические упражнения		1	Укрепление мышц шеи (задний, передний мост, перевороты, кувырки)	Учебная тренировка	Текущий контроль
№8	Комплекс упражнений для развития скорости и силы		1	Комплексы упражнений в движении шагом; с мячами Подвижные игры Выполнение гимнастических упражнений, прокачка мышц шеи задним и передним мостом, перевороты, кувырки	Учебная тренировка	Текущий контроль

№9	Развитие гибкости и пластики		1	Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок: Махи ногами вперед, в сторону, назад. Махи в кольцо. Шпагаты в прыжках. Сидеть в шпагате по 1 мин., 3 мин.	Учебная тренировка	Текущий контроль
№10	Комплекс упражнений для развития скорости		1	Запрыгивания на тумбу, Бёрпи, Скручивания, Смена ног в прыжке из выпада, Прыжки из глубокого приседа, Прыжки на носочках, Отжимания с хлопком или подпрыгиванием, Прыжки боком через препятствие, Бег в упоре лёжа Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
№11	Развитие координации движений		1	Упражнения развитие координации	Учебная тренировка	Текущий контроль
№12	Заключительное занятие		1	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях, тестирование общефизических качеств.	Соревнования, спортивно-массовое мероприятие	Итоговый контроль
		1 часа	11 часов			

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивная база:

- спортивный зал;
 - раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- на период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий также требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.3. Методическое обеспечение.

Основным методом проведения занятий с детьми является индивидуальный *метод* обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы от 10 до 20 учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Целесообразно также применять *технология дифференцированного и индивидуального обучения*, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся, за основу берется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов.

В данной технологии предлагается введение двух стандартов: для обучения (уровень, который должно обеспечить образовательное учреждение в рамках программы интересующемуся, способному и мотивированному учащемуся) и стандарта обязательной подготовки (уровень, которого должен достичь каждый). Пространство между уровнями обязательной и повышенной подготовки заполнено своеобразной «лестницей» деятельности, добровольное восхождение по которой от обязательного к повышенным уровням способно реально обеспечить школьнику постоянное пребывание в зоне ближайшего развития, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне.

В связи с этим уровневая дифференциация обучения предусматривает:

- наличие обязательного уровня подготовки, которого обязан достичь учащийся;
- уровень программы является основой для дифференциации и индивидуализации требований к учащимся;
- уровень должен быть реально выполним для всех учащихся;
- система результатов, которых должен достичь по уровню учащийся, должна быть открытой (учащийся знает, что с него требуют);
- также учащемуся предоставляется возможность повышенной подготовки, например, в избранном виде спорта (разрабатывается маршрут, даются дополнительные комплексы упражнений).

Особенности методики

Особенностями методики преподавания являются:

- работа с малыми группами на нескольких уровнях усвоения;

Основное условие уровневой дифференциации по Фирсову – качественный текущий контроль и фиксация результатов (Приложение 1) по предупреждению и ликвидации пробелов, периодическое проведение, например, тестовых, контрольных, срезовых заданий (устный опрос, тестирование физических качеств).

Весь процесс обучения должен носить *лично-ориентированный* развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

В процессе обучения рекомендуется использовать *игру как метод обучения*. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно - тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время обучения используется не только дидактический материал (таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных тренеров - преподавателей.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание не агрессивности, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Организация образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий** выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

- видео-лекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на Интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);
- видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);
- чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);
- видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

2.4. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В спортивной школе создана система постоянного научно-обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 3):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;
- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);
- педагогическая диагностика;
- передача обучающемуся роли педагога;
- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;
- зачет.

Текущий контроль по разделам программы

Таблица 3

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	По итогам полного курса обучения

В результате обучения важны такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений, учащих и качество освоения детьми программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,
- беседа;
- тестирование общефизических качеств.

Оценочные материалы приведены в соответствующих таблицах (Таблица 4, Таблица 5).

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Таблица 4

Название упражнения	Возраст (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Прыжки в длину с места (см)	120	140	145	150	155	160	165	175	180	190	210	210	220
Подтягивание в висе	-	-	-	-	1	5	7	8	9	10	11	12	13
Поднимание туловища (отжимания)	10	10	15	16	17	18	19	20	23	25	32	32	35
Наклон вперёд из положения сидя (см)	3	3	5	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15
Пресс	10	10	20	25	28	30	35	40	45	48	50	52	55
Приседание за 1 мин	15	15	20	30	40	50	60	64	68	72	76	80	82
Прыжки на скакалке	10	10	15	20	25	30	34	46	46	56	60	65	67

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Таблица 5

Название упражнения	Возраст (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Прыжки в длину с места (см)	110	120	125	130	135	140	150	165	170	175	180	185	230
Вис (сек)	3	3	5	8	10	12	15	-	-	-	-	-	-
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек	8	8	11	12	13	14	15	15	18	19	20	20	20
Наклон вперёд из положения сидя (см)	3	3	5	6	8	10	11	14	16	18	20	22	24
Пресс за 1 мин	10	10	18	22	25	28	30	35	38	38	40	40	42
Приседание за 1 мин	15	15	20	25	30	40	44	48	52	56	60	64	68
Прыжки на скакалке за 30 сек	10	10	25	30	35	40	44	48	52	62	66	75	80

2.5. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию к собственным нравственным позициям и этике поведения в спортивной школе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в спортивной школе, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе “Общая физическая подготовка”:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;

- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- приобщение к здоровому образу жизни, развитие стремления учащихся к активному и содержательному проведению свободного времени;

- воспитание специальных физических качеств.

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спаррингах, в тренировочном процессе, взаимодействие с другими секциями для подготовки к соревнованиям и сдачи нормативов по ОФП.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивной школы на основной учебной базе реализации программы «ОФП» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является

предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Формы проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Вежливость на каждый день.	Привлечь внимание ребят к правилам хорошего тона, показать, каким приятным может быть общение, следуя правилам этикета, как это влияет на формирование имиджа человека	Откуда появились слова «спасибо», «благодарю»? Рассказ о приветствиях, проведение игры «Пожалуйста»	Беседа, игра	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	«Режим дня — основа здорового образа жизни» — формирование у обучающихся представления о необходимости соблюдения режима дня.	Тренер и специалисты медицинской и спортивной отрасли рассказывают детям и подросткам о том, почему нужно стараться придерживаться определённых правил и чем чревато их нарушение. Детям предлагается провести день по предварительно оговорённым правилам: зарядка, полезный завтрак, занятия в школе, прогулка на свежем воздухе, занятие спортом и т. д.	Беседа	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
3	«Государственная символика Российской Федерации»	Цель данного мероприятия: воспитание чувства патриотизма через изучение символики России"	Мы вспомнили главные символы России. Все мы должны их знать и почитать. Они имеют долгую историю, к ним надо относиться с	Беседа, презентация	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель

			уважением, ими нужно гордиться.			
4	«Вредные привычки и их последствия»	Формирование у спортсменов м ответственного отношения к своему здоровью	Беседа начинается с презентации. Среди множества болезней, которыми страдает человек, особое место занимают вредные привычки, к которым относят: курение, пьянство, наркоманию.	Обсужден ие. Презентац ия	1 раз в месяц	Тренер- преподаватель
5	Антидопинговые правила	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	Беседа, диспут	1 раз в месяц	Тренер- преподаватель

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и тренерами- педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
5. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. – 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
11. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа», 2012г, №11, с.18.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003
15. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: олимпийская литература, 2001.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974
17. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: ИГИУ, 2001

Литература для учащихся:

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. «Сценарии праздников для детей . Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003

Информационные ресурсы:

- 1.<http://igra-naroda.ru>
- 2.<http://www.pravilaigr.ru>
- 3.<http://azbuka-igr.ru>

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Zoom (<https://zoom.us>)
2. Сервисы Google (<https://vk.cc/8BLbIY>)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа Cisco Webex (Cisco Webex <https://www.webex.com/>)
5. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
6. GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)
7. Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conferencecall/>)
8. WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») <https://vk.com/@edu-for-distant>
9. Яндекс. Телемост

Приложение 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ УЧАЩЕГОСЯ

Цель: выявление и поддержка одарённых, мотивированных детей.

Таблица 3

Название упражнения	Эталонное значение	Дата	Итоговый контроль
		Входящий контроль	
Прыжки в длину с места (см)			
Вис (сек)			
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек			
Наклон вперёд из положения сидя (см)			
Пресс за 1 мин			
Приседание за 1 мин			
Прыжки на скакалке за 30 сек			
Комплексы упражнений: (Перечень дополнительных заданий, выполненных внепрограммного материала на занятиях)			
Самостоятельная работа: (Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно)			

Игры на развитие быстроты

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров».

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

2. «Эстафета».

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

3. «Черные и белые».

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

4. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные - свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки - «овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

5. «Простые пятнашки».

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями.

Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

6. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

7. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

8. «Охота на уток».

Подготовка: игроки, разбившись на "охотников" и "уток" образуют два круга:

большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале.

9. «Мяч среднему».

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочерёдно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

Игры, направление на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. «Рыбаки и рыбки». Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

3. «Перехват мяча».

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

4. «Тигробол».

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.

Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

5. «Выбивалы».

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

6. «Футбол на спине»

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и разыгрывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

7. «Сумей догнать»

Подготовка: на беговой дорожке 16 игроков. Они находятся на расстоянии 25 метров друг от друга.

Описание игры: по сигналу начинается бег. Необходимо догнать впереди бегущего игрока, но и не допустить, чтобы тебя догнал сзади бегущий.

Игры для развития ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании.

Для воспитания ловкости используют самые разные игры:

1. «Зоркий глаз».

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например, поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперёд и принять обусловленную стойку.

2. «Падающая палка».

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

3. «Передачи волейболистов».

Описание игры: занимающиеся становятся в круг и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше допустил ошибок.

4. «Только снизу».

Описание игры: обычная игра в волейбол, но передачи мяча разрешается выполнять только снизу двумя или одной рукой. В противном случае мяч передаётся на противоположную сторону, а команда получает очко.

5. «Бомбардиры».

Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч.

Описание игры: допустивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок пробивший в руки садится в круг.

6. «По наземной мишени».

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга.

Описание игры: игроки по очереди разбегаются и бросают мяч в круг двумя руками. За удачное попадание команда получает очко.

7. «Смена кругов».

Подготовка: на площадке чертят круги. Одна команда становится в круги, другая между ними.

Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у игроков круга, которые перебрасывают мяч между собой, не выходя из круга.

Игры для развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

1. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

2. «Кто быстрее».

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

3. «Мостик и кошка».

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060851

Владелец КОЗЛОВ АНДРЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

Действителен с 06.04.2026 по 06.04.2027