

**Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Русь»**

ПРИНЯТО
Тренерским советом
МБУДО ДЮСШ «Русь»

Протокол № 1 от 02.09.2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МБУДО ДЮСШ «Русь»

М.А.Рыбакова

Приказ №370 от 02.09.2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «городошный спорт»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Составители программы:
инструктор-методист МБУДО ДЮСШ
«Русь» Сорокина Л.Н.,
тренеры-преподаватели МБУДО ДЮСШ
«Русь»: Блохин С.Ю., Синьков В.С.

г.Северск, 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план.....	6
2. Содержание программы.....	7
3. Календарный учебный график.....	9
4. Методические рекомендации.....	11
5. Система контроля и зачетные требования.....	14
6. Условия реализации программы	15
7. Информационное обеспечение программы.....	16
Приложения.....	17
Приложение 1. Игра городки. Городошные фигуры.....	17
Приложение 2. Примеры упражнений для развития общих физических качеств.....	19
Приложение 3. Типы подвижных игр, рекомендуемые для применения на спортивно-оздоровительном этапе.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детско-юношеская спортивная школа «Русь» является Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования, которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «городошный спорт» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению - досуговой; по форме организации - групповой; по времени реализации – 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы, 7-17 лет.

Программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125), а также данных научных исследований (Никитин Н.Д., Духанин В.М., Горбатов А.В.) и анализа работы ведущих тренеров по городошному спорту (Духанин В.М., Никитин Н.Д.)

Спортивная школа имеет право реализовывать Программу при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Отличительная особенность Программы - носит оздоровительно-образовательный характер, набор в группы ведется без отбора по физическим данным, направлена на спортивно-массовую работу, практика проведения разновозрастных занятий.

Актуальность Программы и практическая значимость для детей. Актуальность данной Программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Преемственность и взаимосвязь данной Программы с другими видами образовательных программ заключается в том, что учащиеся, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть зачислены по итогам сдачи контрольных нормативов на этап начальной подготовки и продолжить обучение по программе спортивной подготовки.

Цель Программы: физическое развитие и оздоровление подрастающего поколения посредством систематических занятий городошным спортом, выявление одаренных детей для дальнейших занятий городошным спортом.

В процессе обучения по Программе решаются следующие задачи:

● *образовательные:*

- дать начальные знания о физической культуре и спорте;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техническим действиям базовых видов спорта, а также применению их в игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать основы правильной техники игры в городки;

● *развивающие:*

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать личностные свойства: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.

● *воспитательные:*

- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые качества.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

- укрепление здоровья учащихся, закаливание их организма;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- отбор наиболее одаренных детей для занятий по программе спортивной подготовки в группах начальной подготовки.

Форма занятий. Основными формами тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе являются групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в школьных соревнованиях.

Форма проведения занятий:

- беседа с элементами практической работы и игры;
- практическая работа с элементами беседы;
- самостоятельная работа.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный - показ педагогом правильного исполнения, демонстрация фото- и видеоматериалов;

- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.

Способы определения результативности реализации Программы:

- тестирование, сдача нормативов;
- товарищеские игры.

Формы подведения итогов. Документальные формы подведения итогов реализации Программы отражают достижения каждого учащегося. К ним относятся ведомости сдачи контрольных нормативов.

Основные критерии выполнения Программы на спортивно-оздоровительном этапе:

- положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- сохранение и укрепление здоровья;
- повышение уровня спортивной подготовки (приобретение соревновательного опыта).

1.3. Наполняемость групп и режим тренировочной работы.

Этап подготовки	Направленность	Мин. /макс. кол-во учащихся, чел.	Объем тренир. нагрузки час/нед.	Максим. кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	Общая физическая подготовка	12/25	4	184

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Количество учебных недель	46
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество занятий в неделю	2
4	Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	63
5	Специальная физическая подготовка	30
6	Техническая и тактическая подготовка	42
7	Развитие двигательных навыков	32
8	Теоретическая подготовка	7
9	Контрольные нормативы, соревнования	10
	Итого	184

Календарный учебный график

Для спортивно-оздоровительных групп (4 часа)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	Итого
ОФП	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	4	63
СФП	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	30
ТТП	4	4	4	4	4	4	4	3,5	4	4,5	2	42
Развитие ДН	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	4	3	2,5	4	2,5	32
ТП	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	7
Контрольные нормативы	2	-	2	2	-	-	2	-	2	-	-	10
ИТОГО	18	16	18	18	16	16	20	16	18	18	10	184

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Общая физическая подготовка, подвижные и спортивные игры.

- построение в колонну, шеренгу, в круг;
- упражнения для формирования осанки;
- разучивание комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- в исходных положениях сидя и лежа на полу;
- с малыми мячами;
- подвижные игры «Караси и щука», «Смена сторон», «Вызов номеров», «Перестрелка», эстафеты типа «Веселых стартов», круговые эстафеты;
- спортивные игры: пионербол, мини-футбол, футбол, баскетбол, городошный спорт, лапта.

2. Специальная физическая подготовка.

- бег на 30 метров;
- челночный бег 3 x 10 м;
- бег 60 м с высокого старта;
- бег 500 м без учета времени;
- метание мяча на дальность, в цель;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие гибкости.

3. Техническая и тактическая подготовка.

- хват ручки, исходное положение;
- замах (заведение биты назад в группировке);
- «хлест» в фазе выброса;
- разгон и выброс биты;
- техника «связки» двух фаз: замаха и разгона;
- техника основного броска с полукона;
- упражнения для развития точности полета биты;
- выполнение бросков переразворотом в нормальной плоскости;
- выполнение бросков переразворотом в нормально-восходящей плоскости;
- выполнение бросков недоразворотом в нормальной плоскости;
- выполнение бросков недоразворотом в нормально-восходящей плоскости.

4. Формирование и развитие двигательных навыков.

- ходьба обычная, на носках, пригнувшись, в приседе, на пятках (вперед и назад);
- бег обычный (медленный);
- эстафеты с предметами и без предметов;
- бег с изменением направления;
- бег с преодолением простейших препятствий;
- прыжки на обеих ногах на месте, с продвижением вперед, поочередно на правой и левой, в длину с места;

- прыжки с различными поворотами;
- лазание и перелазание.

5. Теоретическая подготовка

- инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале;
- понятия «городошная бит», «городок»;
- понятия «инвентарь», «оборудование»;
- понятия «городошная площадка», «комбинации», «партия»;
- понятия «классические городки», «финские городки», «игра полимерными битами»;
- общий обзор истории развития городошного спорта в России.

6. Контрольные нормативы, соревнования.

- контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях по городошному спорту.

Ожидаемые результаты. В результате освоения программного материала учащиеся будут знать историю развития игры, ее основные правила, названия и способы построения фигур, уверенно разбираться в основной терминологии. Также они должны уметь правильно держать бит, освоить основы техники броска.

Правила поведения на городошной площадке во время занятий.

1. Когда на площадке играют в городки, никто из детей, не задействованных в игре, не должен близко играть, бегать, выходить на площадку. На площадке должны находиться только игроки и тренер
2. Во избежание несчастных случаев необходимо позади «городов» на расстоянии 2 м от них установить забор или сетку высотой 1-1,5 м.
3. Дети бросают биты только по свистку тренера.
4. Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться сбоку от своих «городов» на расстоянии не ближе 3 метров.
5. Выходить на площадку для постановки фигур или сбора бит и городков можно, только если на кону нет спортсменов, выполняющих или собирающихся выполнить бросок.

Необходимо формировать навыки правильного поведения детей на городошной площадке, строго соблюдать дисциплину.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	17.07.	46	184	2-3 раза в неделю

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;
- проведение соревнований.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие. Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;
- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;
- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из формой эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они составляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

Продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 45 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю: спортивно-оздоровительный этап – 2-3 занятия.

Режим работы в каникулярное время.

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «Русь», в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Подготовка игроков, предусмотренная Программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону последней;
- непрерывное совершенствование техники и тактики игры в городки;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вначале следует ознакомить детей с инвентарем: битами и городками, предложить самим построить фигуры. С детьми младшего школьного возраста броски следует начинать разучивать со специальных, более легких упражнений с битой. Необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы, траектории полета) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Для этого предлагается сначала использовать легкие полимерные биты, а затем - более тяжелые полимерные. При этом внимание ребенка направляется на выработку умений управлять битой. После того как дети научатся правильно держать биту и выполнять разнообразные движения с ней, можно перейти к метанию биты на дальность в определенном направлении без прицеливания. Очень важно научить детей бросать биту так, чтобы она летела, вращаясь в горизонтальной плоскости. Далее можно переходить к обучению броску биты по прямой траектории в цель. В процессе обучения дети учатся анализировать полет биты, сравнивать силу броска с дальностью полета биты. Сначала ставится задача: научиться прицельно попадать в одиночный вертикально стоящий городок, затем количество городков постепенно увеличивается. Для этого используются разнообразные упражнения, игры и эстафеты.

Игра будет наиболее эффективной и интересной, если:

- 1). Состав команд будет смешанным (мальчики и девочки) и равным по силам. Для этого выбирают капитанов команд, а они, в свою очередь, набирают себе игроков. В этом случае при любом итоге игры обиженных не будет.
- 2). Расстояние от кона и полукона до «города» зависит от возраста играющих: для успеха игры участникам необходимо попадать в городки или задевать их не менее одного раза из двух бросков подряд.
- 3). Включить негромкую музыку - это добавит положительных эмоций.
- 4). Задавать время игры - от 5 до 30 минут - в зависимости от целей и задач каждой встречи: завершение игры, пауза для отдыха, смена видов деятельности или отдельное состязание.

- 5). Подсчет результатов игры будет осуществляться не по количеству затраченных бит, а по количеству выбитых городков или попаданий в фигуры, что поможет оживить игру.
- 6). В зависимости от температуры и времени года будет заранее выбрано место для площадки: на асфальте, скошенном газоне, земляном покрытии, в спортивном зале.
- 7). Правила игры обсудить заранее перед игрой.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Медицинский контроль.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка состояния здоровья при допуске к занятиям городошным спортом, оценка уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям городошным спортом от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

Педагогический контроль.

Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей.
2. Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися программного материала.
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности учащихся.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м, с	+	+
Челночный бег 3x10 м, с	+	+
Прыжок в длину с места, см	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Методика проведения контрольных испытаний.

Бег 30 м выполняется с высокого старта, разрешается одна попытка.

Челночный бег 3х10м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы учреждением обеспечены материально-технические условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- площадка городошная;
- раздевалки;
- бита городошная;
- городки;
- гимнастическая стенка;
- навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный);
- мячи набивные (медицинболы);
- обруч;
- мяч теннисный;
- скакалки гимнастические;
- скамейки гимнастические.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26 августа №751н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2011, регистрационный № 18638):

- высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Интернет-ресурсы.

Официальный сайт ООО «Федерация городского спорта России»
[Электронный ресурс] URL: <http://www.gorodki-russia.ru>
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
[Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
Официальный сайт МАОО «Международная федерация городского спорта» [Электронный ресурс] URL: <http://www.ru.ifqs.com>

Литературные источники.

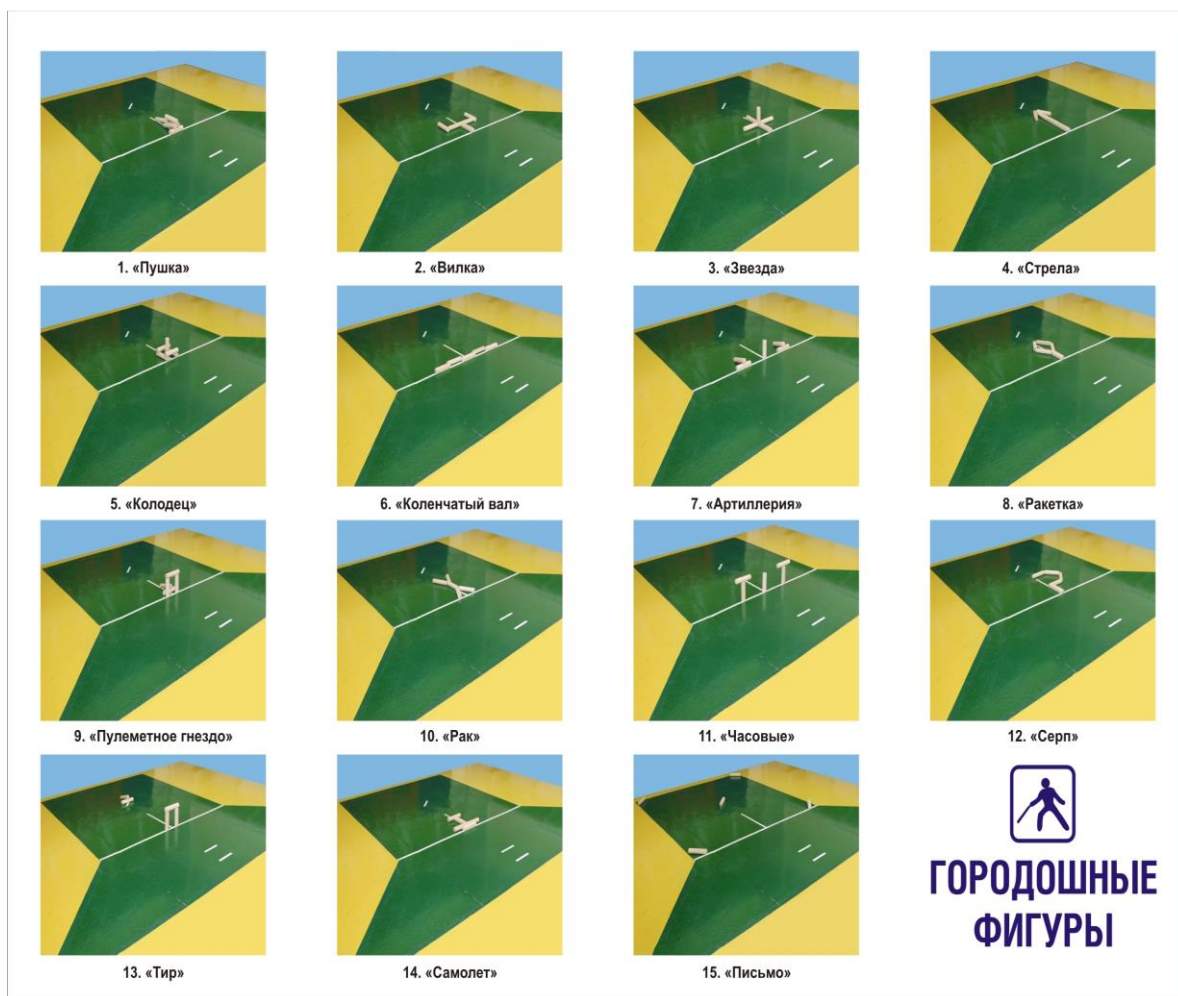
1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ– Москва, «ФиС», 1981.
2. Духанин В.М. Городошный спорт.-Краснодар, 2004.
3. Духанин В.М. Учебная программа по городошному спорту для ДЮСШ– Краснодар, 2000.
4. Духанин В.М., Сафронова Н.М., Гогитидзе Е.А. Программа дополнительного образования «Городки для дошкольников», Краснодар, 2014
5. Никитин Н.Д. Городки. Рожденная народом- современная спортивная игра (Теория, методика, практика)-Мурманск, 1990
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать – Москва, ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002.
7. Пугачёв В.Ф. Городки– Москва, «ФиС», 1990.
8. Семенов С.С. Городки: от новичка до мастера.– Москва, 1982.
9. Семенов С.С. Городошный спорт. – Москва, «ФиС», 1981.
10. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства – Москва, Academia, 2004.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов техникумов физической культуры – Москва, «ФиС», 1987
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – Москва, Издательский центр «Академия», 2001.

ИГРА ГОРОДКИ

Игра в городки заключается в выбивании фигур, построенных из пяти городков, с ограниченной площадки, называемой «городом», битами с определённого расстояния.

ГОРОДОШНЫЕ ФИГУРЫ

1. Для игры в городки используются 15 фигур. Последовательность и правильная их постановка в партии из 15 фигур показана на рисунке:



2. В партии из 10 фигур для младших юношей, фигуры ставят и выбивают в следующей последовательности:

1. Пушка
2. Вилка
3. Колодец
4. Стрела
5. Артиллерия
6. Серп
7. Пулеметное гнездо
8. Самолет

9. Тир

10. Письмо

3. Все фигуры, кроме «Письма», ставят на середине лицевой линии, не выходя за пределы "города", в соответствии с требованиями «Регламента постановки фигур».

4. Угловые городки фигуры «Письмо» ставят по внешней линии «города», не выходя за его пределы, так, чтобы в углах образовывались равнобедренные треугольники. Городок, обозначающий марку, устанавливают в центре диагонали, идущей от заднего правого угла «города» до переднего левого (для играющих правой рукой) или в центре диагонали, идущей от заднего левого до переднего правого угла «города» (для играющих левой рукой).

5. Фигура «Серп» для играющих левой рукой устанавливается в левой половине "города" в зеркальном отражении.

6. Последовательность и количество выбиваемых фигур могут быть изменены в зависимости от системы проведения соревнований. Все изменения должны быть отражены в Положении.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Упражнения для развития ловкости и быстроты.

- а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды, по сигналу занимающиеся бегут к предметам (теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды, перед первым лежат несколько мячей; по сигналу надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше; затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

2. Упражнения для развития гибкости.

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)
- г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)
- д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3. Упражнения для развития координации.

А. Акробатические.

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

- а) «Бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
- б) «Петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

4. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

5. Упражнения для развития выносливости. Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

ТИПЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

В играх физические качества (ловкость, быстрота, сила, выносливость) развиваются комплексно и очень вариативно. Элементарно-спортивные игры подразделяются на следующие:

- некомандные;
- переходные к командным;
- командные.

Некомандные игры – это игры, когда участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место (простые «пятнашки», «пустое место» и т.п.). Данные игры содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, помогают самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным - наряду с возможностью действовать в своих целях имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора. Эти игры воспитывают такое ценное качество как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Типы подвижных игр, рекомендуемые на этапе предварительной подготовки.

Игра: (Совершенствование реакции на слуховые сигналы).

Две команды, чертится средняя линия, разделяющая площадку. Одна команда называется «день», а другая - «ночь». Каждая команда имеет свой «дом» (линию, за которой соперник не имеет право салить). По сигналу команды идут навстречу друг другу и тогда, когда тренер называет какую-либо команду (например, «день»), тогда эта команда должна быстро прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («ночь») должны осалить своего соперника до линии «дома».

Игра: помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции.

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется, делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра: воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения.

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра: воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки.

Обозначаются три квадрата. Один 10х10, два 5х5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые

вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра: способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости.

Две команды: «рыбаки» и «рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра: способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм.

Две команды. Посредине площадки проводят две линии, параллельные друг другу, на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше, тот и выиграл.

Игра: способствует совершенствованию навыков в беге с изменением направления, воспитывает быстроту ориентировки и коллективность действий.

Все играющие распределяются на несколько групп и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом. По сигналу все играющие разбегаются по площадке, по второму сигналу останавливаются. Приседают и закрывают глаза. В это время игроки с мячами меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим игрокам и образуют круг. Собранные первыми выигрывают.

Игра: способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм.

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра: совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку.

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящему. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки - подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра: помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм, умение правильно выбирать место в нападении и защите.

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды: «охотники» и «утки». «Охотники» - за чертой круга с мячом, «утки» - в кругу. По сигналу «охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра: способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного или двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, их задача - перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне - не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто

остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра: способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность.

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра: позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра: способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку - очко.

Игра: способствует закреплению и совершенствованию навыков в бросках мяча, развитию быстроты ориентировки и реакции, воспитывает коллективизм и взаимопомощь.

Площадка делится на две части, по краям которой есть зона для капитанов команд. Каждая из двух команд на своей половине поля, а капитаны в зонах за половиной поля соперников. По жребию команда, владеющая мячом, старается выбить игроков противоположной команды. Отскочивший от поля мяч можно ловить и тут же стараться выбить игроков соперника. Выбитым считается тот игрок, в которого попал мяч с лета и тот не сумел его поймать. Выбитые игроки встают к своим капитанам и продолжают играть, помогая ему выбивать соперников. Кто всех выбил - тот победил.