ФЕХТОВАНИЕ

ГОРОДСКАЯ УПРАВА ГОРОДА КАЛУГИ

Управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги

Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва «Фехтование» города Калуги

**(МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на тренерском совете № \_\_\_\_\_ от 22.01.2018г. |  | **Утверждаю**Директор Милехина Е.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения**

**Срок реализации:**

без ограничений

**Количество часов в неделю:**

4,5 часа

**Возраст занимающихся:**

От 7 лет

**Разработчики:**

1) инструктор-методист - Кравченко Валентина Владимировна

2) инструктор-методист Милехина Елена Валентиновна

**Г.Калуга**

**2018 г.**

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Пояснительная записка** | **3** |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта | **3** |
|  | 1.2. Отличительные особенности вида спорта. Цель программы. | **3** |
|  | 1.3. Специфика организации обучения (продолжительность программы, формы организации тренировочного процесса, наполняемость групп, объем тренировочной нагрузки) | **4** |
|  | 1.4. Основные элементы спортивной подготовки (задачи, виды подготовки, ожидаемый результат реализации программы)  | **5** |
|  | 1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на программу и минимальное количество занимающихся в группах | **6** |
| **II. Годовой план** |  |
|  | 2.1. Примерные годовые планы программы | **7** |
|  |  | 2.1.1. Теоретическая подготовка | **8** |
|  |  | 2.1.2. ОФП | **9** |
|  |  | 2.1.3. СФП | **22** |
|  |  2.1.4. Техническая, тактическая подготовка | **24** |
|  |  | 2.1.5. Контрольные испытания (Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня освоения Программы) | **32** |
|  |  | 2.1.6. Методические указания по организации контрольных испытаний | **33** |
|  |  | 2.1.7. Контрольные соревнования | **34** |
| **III. Методическая часть** |  |
|  | 3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | **34** |
|  | 3.2. Содержание и методика работы по предметным областям | **36** |
|  |  | 3.2.1. Медицинское обеспечение | **36** |
|  |  | 3.2.2. Психологическое сопровождение тренировочного процесса | **36** |
|  |  |  | 3.2.4.1. Психорегуляция | **36** |
|  |  |  | 3.2.4.2. Релаксация | **38** |
|  |  |  | 3.2.4.3. Другие методики | **38** |
| **IV.** Требования к результатам освоения Программы | **38** |
| **V. Перечень информационного обеспечения** |  |
|  | 5.1. Список литературы | **40** |
|  | 5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе | **41** |

**I. Пояснительная записка**

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее - Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

Данная программа дает возможность развивать оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливать мотивацию и интерес к занятиям.

Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей занимающихся разных возрастных групп.

Содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп занимающихся, так и отдельно взятых занимающихся.

**1.1. Характеристика вида спорта**

**Фехтование** - вид спорта, представляющий собой условное единоборство на холодном спортивном оружии.

Фехтовальное оружие - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

Рапира - спортивное колющее оружие весом до 500 г, имеющее клинок длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглую гарду диаметром не более 12 см.

Шпага - спортивное колющее оружие весом до 770 г, имеющее клинок длиной до 90 см треугольного сечения и круглую гарду диаметром не более 13,5 см.

Сабля - спортивное рубящее и колющее оружие весом до 500 г, имеющее клинок длиной не более 88 см трапециевидного сечения и овальную гарду с дужкой.

В зависимости от используемого оружия, существует насколько видов фехтовальных поединков:

фехтование на шпагах (в данном виде фехтования - наибольшая поражаемая поверхность для уколов – туловище, руки, ноги, голова. В бою на шпагах отсутствует фактор тактической правоты, т.е. одновременно нанесённые уколы засчитываются обоим противникам.

фехтование на саблях (зачитываются уколы и удары в верхнюю часть туловища - грудь, маску, запястья рук. Поверхность поражения защищается специальной одеждой.)

Фехтование на рапирах (в данном виде фехтования засчитывают только уколы, нанесенные в туловище. Уколы в ноги, руки и маску не являются результативными. Определяющим фактором при зачитывании укола выступает "тактическая правота".)

**1.2. Отличительные особенности вида спорта**

**Содержание** данной программы направлено на гармоничное развитие, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья; воспитание морально-волевых качеств; соблюдение последовательности, постепенности, заинтересованности в тренировке; постепенное повышение тренировочных нагрузок; обучение основам технического и тактического мастерства; подготовку и выполнение нормативов по общей физической подготовке, соответствующих возрасту и программе; приобретение знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния; привитие занимающимся устойчивого интереса к занятиям.

**Цель программы:** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;

-формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

-соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

-формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

-получение занимающимися знаний в области фехтования и других видов спорта, освоение правил видов спорта;

-формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

-воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

**1.3. Специфика организации спортивно-оздоровительной работы**

Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

Минимальный возраст зачисление детей в группу 7 лет. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 1,5 часа – 90 минут.

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп (СОГ)- 15 человек.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп (СОГ) – 30 человек.

Переход занимающихся на программу спортивной подготовки осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и (или) показанных спортивных результатов. Занимающиеся, не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в СОГ того же года.

Основные формы организации деятельности занимающихся: групповая, индивидуальная, которые определяются целевыми задачами тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах:**стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля, освоения основ гигиены, выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

В начале и конце тренировочного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке. ***Тесты принимаются для контроля уровня и динамики физической подготовленности в виде зачета на занятии.***

Основной функцией программы является **физическое воспитание** - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 46 недель, а для тренеров, работающих по совместительству на 37 недель**. Продолжительность одного занятия 1,5 часа.

Занятия в объединениях проводятся по группам. Комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, физическими и функциональными возможностями.

**Формами организации тренировочного процесса являются:**

|  |
| --- |
| - групповые тренировочные и теоретические занятия;- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (для лиц, имеющих медицинский допуск);- тестирование и контроль. |

**Основной показатель работы** – выполнение в конце каждого тренировочного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП. МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование работы | Период | Мин. наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения | Весь период | 15 | 15-20 | 30 | 4,5/ три раза в неделю |

На спортивно-оздоровительную работу не распространяются требования Федеральных стандартов спортивной подготовки.

**1.4. Задачи:**

**а) основные задачи:**

* обучение основным двигательным действиям;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами;
* освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, роли и формировании здорового образа жизни;
* освоение навыками и умениями фехтования и других видах сорта.

б) **оздоровительные задачи:**

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* овладение основами техники передвижения;
* приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) **воспитательные задачи:**

* нравственное воспитание в процессе занятий;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
* воспитание черт спортивного характера;
* достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
* воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

2) **Виды подготовки:**

Определение: ***Теоретической подготовкой*** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: ***Технической подготовкой*** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: ***Тактической подготовкой*** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: ***Физической подготовкой*** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: ***Психической подготовкой*** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

**Ожидаемый результат реализации программы:**

- стабильное развитие общей физической подготовки наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта и других видах спорта;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**1.5. Минимальный возраст для зачисления на программу и минимальное количество занимающихся в группах**

Таблица №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Min возраст зачисления в группу (год)** | **Min наполняемость группы (человек)** |
| СОГ | 7 лет | 15[[1]](#footnote-1) |

Работа в спортивно-оздоровительных группах от 7 до 9 лет и от 9 лет и выше проводится под руководством тренера.

**II. Примерные годовые планы программы**

**2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

**на 46 недель:**

**Таблица №3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этап спортивно-оздоровительный |
| Возраст |
| 7-9 лет | от 9 лет и выше |
| **1** | **Теоретическая подготовка:** | **6** | **6** |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 0,5 | 0,5 |
| 1.2 | Обзор состояния и развития фехтования и других видов спорта в России. | 0,5 | 0,5 |
| 1.3 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 |
| 1.4 | Гигиена, закаливание, режим и питание. | 1 | 1 |
| 1.5 | Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. | 1 | 1 |
| 1.6 | Основы техники и тактики фехтования и других видов спорта. | 1 | 1 |
| 1.7 | Травматизм в спорте | 0,5 | 0,5 |
| 1.8 | Правила поведения в МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги | 0,5 | 0,5 |
| **2** | **ОФП:** | **108** | **90** |
| 2.1 | подвижные игры | 54 |  |
| 2.2 | спортивные игры (б/бол, в/бол, минифутбол и др.) |  | 36 |
| 2.3 | другие виды спорта (л/а, гимнастика, лыжи)  | 54 | 54 |
| **3** | **СФП** | **24** | **27** |
| **4** | **Техническая, тактическая подготовка** | **57** | **65** |
| **5** | **Контрольные испытания** | **3** | **3** |
| **6** | **Контрольные соревнования** |  | **7** |
| **7** | **Самостоятельная работа** | **9** | **9** |
|  | Общее количество часов | **207** | **207** |

**Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям**

**на 37 недель:**

**Таблица №4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этап спортивно-оздоровительный |
| Возраст |
| 7-9 лет | от 9 лет и выше |
| **1** | **Теоретическая подготовка:** | **6** | **6** |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 0,5 | 0,5 |
| 1.2 | Обзор состояния и развития фехтования и других видов спорта в России. | 0,5 | 0,5 |
| 1.3 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 |
| 1.4 | Гигиена, закаливание, режим и питание. | 1 | 1 |
| 1.5 | Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. | 1 | 1 |
| 1.6 | Основы техники и тактики фехтования и других видов спорта. | 1 | 1 |
| 1.7 | Травматизм в спорте | 0,5 | 0,5 |
| 1.8 | Правила поведения в МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги | 0,5 | 0,5 |
| **2** | **ОФП:** | **86** | **84** |
| 2.1 | подвижные игры | 43 |  |
| 2.2 | спортивные игры (б/бол, в/бол, минифутбол и др.) |  | 42 |
| 2.3 | другие виды спорта (л/а, гимнастика, лыжи)  | 43 | 42 |
| **3** | **СФП** | **24** | **24** |
| **4** | **Техническая, тактическая подготовка** | **47,5** | **43,5** |
| **5** | **Контрольные испытания** | **3** | **3** |
| **6** | **Контрольные соревнования** |  | **6** |
|  | Общее количество часов | **166,5** | **166,5** |

**2.1.1. Теоретическая подготовка**

1. **Физическая культура и спорт в России.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Значение физической культуры и спорта в формирование здорового образа жизни современного человека. Физическая культура общества и человека. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1. **Обзор состояния и развития фехтования и других видов спорта в России.**

Достижения Российских фехтовальщиков. Достижения спортсменов в других видах спорта. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития фехтования и других видов спорта в России.

1. **Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Физические качества и их связь с физическим развитием.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Правила выполнения движений.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Защитные свойства организма и профилактика их средствами физической культуры. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

1. **Гигиена, закаливание, режим и питание занимающихся.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Водные процедуры, купание в открытых водоемах. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Пользование баней.

1. **Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.

1. **Основы техники и тактики фехтования и других видов спорта.**

Основу школьной техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

* Степень готовности спортсмена к выполнению действия;
* Специализированность реагирований;
* Быстрота и точность выполнения;
* Начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
* Специализированность положений и движений оружием;
* Пространственные и временные параметры действий;

- Применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

Тактика ведения схватки. Построение поединка. Поведение в соревнованиях.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

Тактическая деятельность спортсмена:

* Восприятие среды;
* Оценка поведения противника, динамика собственного состояния и действий;
* Анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований;
* Выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях.

Для поединка фехтовальщиков характерны дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий. Конфликтность замыслов, специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

1. **Травматизм в спорте.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Спортивная обувь, спортивная одежда. Экипировка спортсменов. Правила безопасности во время занятий.

1. **Правила поведения в МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги.**

Расписание занятий. Отношение к спортинвентарю. Дисциплина. Места общего пользования. Участие в массовых мероприятиях.

**2.1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)[[2]](#footnote-2)**

***7-8 лет***

**Легкая атлетика**

1) Ходьба и бег:

- Ходьба: под счет; на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; разновидности.

- Бег: обычный; с ускорением; с изменением направления, ритма и темпа; 30м; 60м.

- Сочетание различных видов ходьбы.

- Разновидности ходьбы.

- Ходьба: по разметкам; с преодолением препятствий.

- Бег 20м, 30м, 60м с ускорением; челночный.

- Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Воробьи и вороны», «Вызов номера», | «Гуси-лебеди», «Два мороза»,  | «День и ночь», «Команда быстроногих»,  | «Пустое место», «Пятнашки». |

- Эстафеты.

Знать:правила техники безопасности, понятие «короткая дистанция».

Уметь:правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать до 30м, до 60м с максимальной скоростью.

Инструктаж по технике безопасности. Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжки:

- На одной ноге; на двух на месте; в длину с места; с продвижением вперед.

- В длину: с места; с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

- С поворотом на 180°; с места; в длину с разбега в 3-5 шагов; с высоты до 40см.

- В длину с разбега в 3-5 шагов; в высоту с разбега в 4-5 шагов.

- Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам»,  | «Кузнечики», «Лисы и куры», «Парашютисты»,  | «Прыгающие воробушки», «Прыжок за прыжком», «Резиночка», | «Удочка», Эстафеты. |

Уметь:правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.

Развитие скоростных и координационных качеств.

3) Метание малого мяча:

- Из положения стоя грудью по направлению метания.

- В горизонтальную цель 2х2мс расстояния 4-5м.

- Подвижные игры:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Защита укрепления», «К своим флажкам»,  | «Кто дальше бросит», «Попади в мяч»,  | «Снайперы», Эстафеты. |

Уметь:правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель, метать набивной мяч из различных положений.

Развитие скоростно-силовых способностей.

4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности:

- Равномерный бег 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9мин.

- Чередование: ходьбы 100м и бега 50м; ходьбы 90м и бега 60м; ходьбы 80м и бега 70м

- Преодоление малых препятствий.

- Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Вызов номера»,«Горелки»,«Гуси-лебеди», | «День и ночь», «Команда быстроногих»,«Конники-спортсмены», | «Пустое место», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки»,  | «Салки с выручкой»,«Третий лишний». |

Уметь: бегать в равномерном темпе до 10мин; по слабо пересеченной местности до 1км; чередовать ходьбу с бегом.

Развитие выносливости.

**Гимнастика**

1) Акробатика. Упражнения:

- Основная стойка.

- Построение: в колонну по одному; в шеренгу; в круг.

- Группировка.

- Перекаты в группировке: лежа на животе; из упора стоя на коленях.

- Размыкание и смыкание приставными шагами.

- Кувырок: вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; в сторону.

- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

- Подвижные игры:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Запрещенное движение», «Космонавты»,  | «Пройти бесшумно», «Светофор», | «Совушка», «Фигуры». |

Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.

Развитие координационных способностей.

2) Равновесие – упражнения:

- Перестроение: по звеньям; по заранее установленным местам.

- Размыкание на вытянутые в стороны руки.

- Повороты направо, налево.

- Выполнение команд: «шагом марш!», «стой!».

- Общеразвивающие с обручами.

- Стойка на гимнастической скамейке: на носках; на носках на одной ноге

- Ходьба по гимнастической скамейке.

- Перешагивание через мячи.

- Лазание по гимнастической стенке.

- Подвижные игры: «Змейка», «Не ошибись!», «Западня».

Уметь:выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.

Развитие координационных способностей

3) Висы. Упражнения:

- Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

- Вис стоя и лежа.

- Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!».

- В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

- Вис на согнутых руках.

- Подтягивания в висе.

- Подвижные игры: «Змейка», «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния»

Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.

Развитие силовых способностей

4) Опорный прыжок, лазание:

- По гимнастической стенке: просто; в упоре присев и стоя на коленях;

- По канату: просто лазание;

- Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

- Перелезание: через горку матов; через коня; через бревно.

- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.

- Перешагивание через набивные мячи.

- Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

- Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

- Подвижные игры:

«Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Светофор», «Три движения», «Фигуры».

Уметь:лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

Развитие силовых способностей

**Подвижные игры**

1) Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Волк во рву», «Веревочка под ногами», «Вызов номера»,«Гуси-лебеди», «Два мороза», «Зайцы в огороде»,«Западня»,  | «К своим флажкам», «Капитаны»,«Компас».«Конники-спортсмены»,«Кто дальше бросит», «Лисы и куры», «Метко в цель»,  | «Невод»,«Погрузка арбузов», «Попади в мяч»,«Посадка картошки», «Прыгающие воробушки», «Прыгуны и пятнашки»,«Прыжки по полоскам»,  | «Птица в клетке», «Пятнашки»,«Точный расчет», «Удочка», «Через кочки и пенечки», «Салки на одной ноге»,«Точный расчет», |

Уметь:играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Развитие скоростно-силовых способностей

2) Подвижные игры на основе баскетбола:

- Бросок мяча: снизу на месте; снизу на месте в щит.

- Ловля; ловля и передача мяча на месте; снизу на месте.

- Передача мяча снизу на месте.

- Ведение мяча на месте.

- Эстафеты с мячами.

- Ловля и передача мяча в движении.

- Броски в цель (мишень, кольцо, щит).

- Ведение на месте (в движении) правой/левой рукой.

- Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Бросай и поймай», «Выстрел в небо», «Гонка мячей по кругу»,«Круговая лапта»,  | мини-баскетбол,«Мяч в корзину», «Мяч в обруч», «Мяч соседу»,  | «Мяч - среднему»,«Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Передал - садись»,  | «Передача мячей в колоннах»,«Попади в обруч», «Перестрелка», «Школа мяча». |

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.

Развитие координационных способностей.

***9-10 лет***

**Легкая атлетика**

1) Ходьба и бег:

- Ходьба: с изменением длины и частоты шага; через препятствия.

- Бег: с высоким подниманием бедра; в коридоре с максимальной скоростью; 60м с максимальной скоростью; с заданным темпом и скоростью.

- Бег 30, 60м: на результат; на скорость.

- Встречная, круговая эстафета.

- Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Бездомный заяц», «Белые медведи»,  | «Команда быстроногих», «Кот и мыши»,  | «Невод», «Пустое место»,  | «Смена сторон», «Эстафета зверей». |

Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; пробегать 60м с максимальной скоростью.

Развитие скоростных способностей.

2) Прыжки:

- В длину: с разбега; с места; с высоты 60см; с зоны отталкивания; по заданным ориентирам; с разбега на точность приземления; способом «согнув ноги».

- В высоту: с прямого разбега; из зоны отталкивания.

- Тройной прыжок с места.

*-* Многоскоки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - Подвижные игры: «Волк во рву»,  | «Гуси лебеди», «Зайцы в огороде»,  | «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки»,  | «Прыжок за прыжком»«Шишки, желуди, орехи». |

Уметь: правильно выполнять движения, приземляться при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега

Развитие скоростно-силовых качеств.

3) Метание малого/набивного/теннисного мяча:

- С места: на дальность; в цель с 4-5м; на заданное расстояние; на точность

- Вперед-вверх: на дальность, на заданное расстояние.

- Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Дальние броски», «Зайцы в огороде»,  | «Кто дальше бросит»,«Невод»,  | «Охотники и утки», «Попади в мяч»,  | «Прыжок за прыжком»«Третий лишний». |

Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч: в цель, на дальность, на заданное расстояние

Развитие скоростно-силовых способностей.

4) Кроссовая подготовка.Бег по пересеченной местности:

- Бег: 4, 5, 6, 7, 8, 9мин.

- Преодоление препятствий.

- Чередование: бега 70м и ходьбы 100м; бега 80м и ходьбы 90м; бега 90м и ходьбы 90м;бега 100м и ходьбы 70м.

- Кросс 1км.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - Подвижные игры: «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Два мороза»,  | «День и ночь», «Заяц без логова», «Караси и щука», «На буксире»,  | «Наступление», «Охотники и зайцы», «Паровозики», «Перебежка с выручкой»,  | «Рыбаки и рыбки», «Салки на марше», «Через кочки и пенечки»«Шишки, желуди, орехи». |

Уметь: бегать 10мин в равномерном темпе; чередовать бег и ходьбу

Развитие выносливости.

**Гимнастика**

1) Акробатика. Упражнения:

- Выполнение команд:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Вольно!».«На первый-второй рассчитайся!»,  | «Равняйсь!», «Реже!»,  | «Смирно!», «Становись!»,  | «Чаще шаг!»,«Шире шаг!». |

- Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

- Кувырок: вперед, назад; 2-3 кувырка вперед; назад и перекат

- Стойка на лопатках.

- Мост из положения лежа на спине.

- Комбинация из разученных элементов.

- Ходьба по бревну: большими шагами и выпадами; на носках.

- Подвижные игры: «Быстро по местам», «Западня», «Совушка», «Точный поворот», «Что изменилось?».

Уметь выполнять: строевые команды; акробатические элементы раздельно и в комбинации

Развитие координационных способностей.

2) Висы:

- Стоя и лежа; на согнутых руках; завесом; согнув ноги

- Подтягивания в висе.

- Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.

- Построение: в две шеренги; из двух шеренг в два круга.

- На гимнастической стенке: вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.

- Подвижные игры:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Космонавты», «Маскировка в колоннах»,  | «Не ошибись!», «Отгадай, чей голосок»,  | «Посадка картофеля», «Три движения». |

- Эстафеты.

Уметь выполнять: строевые команды; висы, подтягивания в висе; упоры

Развитие силовых способностей

3) Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии:

- Передвижение: по диагонали, противоходом, «змейкой».

- Ходьба приставными шагами по бревну на высоте до 1м.

- Перелезание через: гимнастического коня; препятствие;

- Лазание по наклонной скамейке: в упоре лежа, подтягиваясь руками;

- Лазание по канату в три приема.

- Опорный прыжок на горку матов.

- Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

- Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Аисты», «Веревочка под ногами», | «Лисы и куры», «Не ошибись!»,  | «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч»,  | «Резиночка».Эстафеты. |

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

**Подвижные игры**

1. Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Белые медведи»,«Вол во рву», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде»,«Западня», «Защита укреплений», «Заяц без логова»,  | «Заяц, сторож, Жучка»,«К своим флажкам», «Космонавты», «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», «Кузнечики», «Метко в цель»,  | «Мышеловка», «Наступление», «Невод», «Парашютисты»,«Паровозики», «Попади в мяч», «Прыгуны и пятнашки»,  | «Прыжки по полосам», «Пустое место», «Разведчики и часовые»,«Удочка», «Через кочки и пенечки», «Эстафета зверей», Эстафета «Веревочка под ногами». |

Уметь играть в подвижные игры: с бегом, прыжками, метанием

Развитие скоростно-силовых способностей

2) Подвижные игры на основе баскетбола:

- Ловля и передача мяча на месте: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; в треугольниках, в квадратах, в круге.

- Ловля и передача мяча в движении: двумя руками от груди; в треугольниках, в квадратах, в круге.

- Ведение на месте: правой (левой) рукой; с низким (со средним, с высоким) отскоком;

- Ведение в движении: правой (левой) рукой: шагом, бегом; с изменением направления, скорости.

- Броски: в кольцо (щит); двумя руками от груди;

- Тактические действия в защите и нападении.

- Подвижные игры:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Играй, играй, мяч не давай», «Мяч - ловцу», «Мяч - среднему», «Мяч ловцу»,  | «Мяч соседу»,«Не дай мяч водящему», «Обгони мяч», «Овладей мячом», «Передал - садись», «Перестрелка»,  | «Подвижная цель», «Попади в цель», «Салки с мячом», «Снайперы», «Школа мяча», мини-баскетбол. |

- Эстафеты с мячами.

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

Развитие координационных способностей

**Лыжный спорт**

Передвижения по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом. Ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением. Передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагами). Ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги. Ходьба скользящим шагом по лыжне. Передвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега. Ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне. Бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов. Переход с одной параллельной идущей лыжни, на другую.

Игры и игровые задания на равнинной местности.

***11-12 лет***

**Легкая атлетика**

1) Бег – спринтерский, эстафетный:

- До 10-15, 15-30м с высокого старта; 30-40, 40-50, 50-60м с ускорением; по дистанции; 60м на результат; 3 х 50м.

- В равномерном темпе; 1000м.

- Старты из различных положений; стартовый разгон; финиширование.

- Встречная, круговая, линейная эстафета.

- Подвижные игры: «Бег с флажками», «Разведчики и часовые», «Салки», «Салки маршем».

Уметь бегать: 60м с максимальной скоростью; 1000м.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого/теннисного мяча. Упражнения:

- Переход через планку.

- Подбор разбега, отталкивание, приземление.

- Отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».

- Прыжок в длину: с 7-9 шагов разбега.

- Прыжок в высоту с 5-7, 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»: подбор разбега и отталкивание;отталкивание, переход планки; приземление.

- Метание: с 3-5, 5-6, 8-10м в горизонтальную (вертикальную) цель; на дальность; на заданное расстояние.

- Подвижные игры:

«Круговая эстафета», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Невод», «Попади в мяч».

Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную (вертикальную) цель и на дальность.

Развитие скоростно-силовых качеств

3) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий:

- 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20мин равномерный; в (под) гору; 2км по пересеченной местности; по разному грунту; по песку; 2000м.

- Чередование: бега с ходьбой.

- Преодоление препятствий.

- Подвижные игры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Бег с флажками», «Вызов номера», «Команда быстроногих»,  | «Лапта», «Наступление», «Невод»,  | «Паровозики», «Перебежка с выручкой», «Посадка картошки»,  | «Пятнашки маршем», «Разведчики и часовые»,  «Через кочки и пенечки».  |

Уметь: бегать до 20мин в равномерном темпе.

Развитие выносливости.

4) Висы. Упражнения:

- Согнувшись; лёжа; прогнувшись, сед ноги врозь - муж.; смешанные, присев - жен.; выполнение на технику.

- Подтягивания в висе.

- Подъем переворотом в упор.

- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

- Подвижные игры:

«Веревочка под ногами», «Запрещенное движение», «Прыжок за прыжком», «Светофор», «Фигуры».

Уметь выполнять: комбинацию из разученных элементов; строевые упражнения; висы.

Развитие силовых способностей.

5) Опорный прыжок. Упражнения:

- Вскок в упор присев.

- Соскок прогнувшись.

- Прыжок ноги врозь:козел в ширину, высота 100-110см.

- Перестроение из колонны по 2 (по 4) в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 человек в движении.

- Подвижные игры: «Кто обгонит?», «Прыгуны и пятнашки», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

Уметь выполнять: опорный прыжок; строевые упражнения.

Развитие силовых способностей.

6) Акробатика:

- Кувырок: вперед; назад; 2 вперед слитно.

- Стойка на лопатках.

- «Мост» с помощью из положения стоя.

- Строевой шаг; повороты на месте, в движении.

- Лазание по канату: в 2, 3 приема; в 3 приема на расстояние.

- Подвижные игры: «Два лагеря», «Смена капитана», «Бездомный заяц», «Челнок».

Уметь выполнять: кувырки, стойку на лопатках; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.

Развитие координационных способностей.

**Спортивные игры**

1) Волейбол:

- Стойка; передвижения в стойке.

- Прием мяча снизу двумя руками: над собой; над собой и на сетку; в парах через зону; в парах, тройках через сетку; в парах в одной зоне; после подачи.

- Передача мяча двумя руками сверху: вперед; над собой и вперед; на месте и после передачи вперед; в парах; в парах через зону; в парах в одной зоне; в парах и тройках через сетку.

- Тактика свободного нападения.

- Нижняя прямая подача: с 3-6м; в заданную зону.

- Прямой нападающий удар; после подбрасывания мяча партнером.

- Позиционное нападение: 6-0.

*-* Комбинация из разученных элементов передвижений: перемещения в стойке, остановки, ускорения.

- Подвижные игры: «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», мини-волейбол.

- Эстафета: с элементами волейбола; встречная; линейная.

Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.

2) Баскетбол:

- Стойка, передвижения игрока, выбивание, вырывание мяча.

- Остановка: прыжком; двумя шагами.

- Ведение мяча на месте: с разной высотой отскока; правой (левой)рукой; в высокой стойке; в средней стойке; в низкой стойке; с пассивным сопротивлением защитника.

- Ведение мяча в движении: шагом; с изменением скорости; с изменением скорости и высоты отскока; с изменением направления; с пассивным сопротивлением защитника.

- Ловля мяча двумя руками от груди на месте: в парах, в парах с шагом, в тройках, в круге, в квадрате.

- Бросок двумя руками от головы: после ловли мяча; от головы в движении; снизу в движении; снизу в движении после ловли мяча.

- Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.

- Бросок одной рукой от плеча: на месте; с места со средней дистанции; в движении после ловли мяча; в движении после ведения мяча; после остановки.

- Передача мяча двумя руками: от груди в движении; от груди в парах с пассивным сопротивлением.

- Передача мяча одной рукой от плеча: на месте; в движении.

- Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.

- Сочетание приемов: ведение - остановка – бросок; ведение – передача – бросок.

- Позиционное нападении: 5:0, без изменения позиции игроков; через скрестный выход; через заслон.

- Нападение быстрым прорывом: 2 х 1.

- Перехват мяча.

- Взаимодействия двух игроков; через заслон.

- Игра: 2 х 2, 3 х З.

- Подвижные игры: мини-баскетбол,

Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.

Развитие координационных качеств.

***11-13 лет***

**Лыжный спорт**

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыжи – добиться параллельного положения лыж при приставлении лыжи. Продвижение приставными прыжками в одну и другую сторону и прыжками на двух лыжах - добиться параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движений и темп, но добиваясь при этом параллельного положения лыж при их приставлении. Продвижение приставными прыжками в одну и другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле. То же с легким движением рук и без участия рук и амортизацией при приземлении. То же с акцентированием движений в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах.

***13-14 лет***

**Легкая атлетика**

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:

- С высокого старта: 20-40м.

- С низкого старта: 30-40м.

- Но дистанции: 50-60, 70-80 м; 60м на результат.

- Эстафетный.

Челночный: 3 х 10.

*-* Стартовый разгон, финиширование.

*-* Встречные, линейные эстафеты.

Уметьбегать 60м с максимальной скоростью: просто бегать; с низкого старта.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:

- Прыжок в длину способом «согнув ноги»: с 9-11, 11-13 беговых шагов; на результат.

- Прыжок в высоту: с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».

- Подбор разбега, отталкивание, фаза полета, переход планки.

- Метание: на дальность; на заданное расстояние; 150г с 3-5, 5-6 шагов на дальность; на результат.

Уметь: прыгать в длину с разбега и с 13-15 беговых шагов; прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность и на дальность с разбега.

Развитие скоростно-силовых качеств.

3) Бег на средние дистанции:

- 1500м - жен.;2000м – муж..

- Подвижные игры: «Лапта».

Уметь: пробегать 1500м - жен.;2000м – муж.

4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Упражнения:

- 15, 16, 17, 18, 19, 20мин; 2, 3км.

*-* Преодоление препятствий: горизонтальных; вертикальных; вертикальных нашагиванием, прыжком, напрыгиванием.

Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин.

Развитие выносливости.

**Гимнастика**

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:

- Выполнение команд

«Полный шаг!»; «Пол-оборота налево!», «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Прямо!».

- Повороты: направо, налево в движении.

- Висы: подтягивания;

муж. подъем переворотом в упор - передвижение и толчком двумя руками;

жен. махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.

- Эстафеты.

Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.

Развитие силовых способностей.

2) Опорный прыжок:

- Способом «согнув ноги» - муж.; способом «ноги врозь» - жен.; боком с поворотом на 90°.

- Эстафеты.

Уметь выполнять опорный прыжок.

Развитие скоростно-силовых способностей.

3) Акробатика. Лазание. Упражнения:

- Кувырок: назад в полушпагат; назад и вперед.

муж. - вперед в стойку на лопатках, назад в стойку ноги врозь; длинный кувырок.

- Мост: жен. - из положения стоя без помощи; и поворот в упор на одном колене.

- Лазание: по канату в 2, 3, 2-3 приема; по шесту в 2-3 приема.

- Эстафеты.

Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в 2 приема.

Развитие силовых способностей.

**Спортивные игры**

1) Волейбол. Упражнения:

- Стойки, передвижения игрока.

- Передача в тройках после перемещения.

- Передача над собой: во встречных колоннах; во встречных колоннах через сетку.

- Передача сверху двумя руками в парах: через сетку.

- Отбивание кулаком через сетку.

- Прием снизу двумя руками: после подачи.

- Подача: нижняя прямая; прием.

- Нападающий удар: после подбрасывания партнером; после передачи; в тройках через сетку.

- Комбинации: прием - передача-удар.

- Тактика: свободного нападения.

- Эстафеты.

- Игровые задания на укороченной площадке.

- Игра по упрощенным правилам.

Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.

2) Баскетбол. Упражнения:

- Передвижения; повороты с мячом; остановка прыжком.

- Передача на месте двумя руками от груди.

- Передача на месте одной рукой от плеча.

- Передача на месте с пассивным сопротивлением защитника: в движении различным способом; двумя руками от груди и с отскоком; двумя руками от груди в движении парами и с сопротивлением; одной рукой от плеча; одной рукой от плеча в движении в парах, тройках и с сопротивлением.

- Передача в тройках со сменой места.

- Ведение на месте: со средней высотой отскока; с сопротивлением.

- Ведение в движении: с низкой высотой отскока; со средней высотой отскока и изменением направления; с сопротивлением.

- Бросок с места двумя руками: от головы; от головы с сопротивлением.

- Бросок в движении двумя руками: снизу; от головы; от головы с места с сопротивлением.

- Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением: с места; в движении.

- Штрафной бросок.

- Личная защита.

- Взаимодействие игроков: двух через заслон; в защите и нападении через заслон.

- Сочетание приемов: передвижение – остановка; ведение – передача – бросок; ведение – передач - бросок с сопротивлением.

- Позиционное нападение: с изменением позиций; со сменой места.

- Быстрый прорыв: 2 х 1.

- Игровые задания: 2 х 2, 3 х 3, 2 х 1, 3 х 1, 3 х 2, 4 х 4, 4 х 2.

- Учебная игра.

Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.

Развитие координационных способностей.

***15-16 лет***

**Легкая атлетика**

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:

- С низкого старта: 30-40м.

- На дистанции: муж. - 70-90м, жен. – 70-80м; 60, 100м на результат.

- Эстафетный, челночный.

*-* Стартовый разгон, финиширование.

Уметьбегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:

- Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом: «согнув ноги»; «прогнувшись»; на результат.

- Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом: «перешагивание».

- Подбор разбега, отталкивание, фаза полета, переход планки.

- Метание 5-6 шагов: на дальность; на результат.

Уметь: прыгать с 13-15 беговых шагов; метать из различных положений на дальность и в цель.

Развитие скоростно-силовых качеств.

3) Бег на средние дистанции:

- 1500м - жен.;2000м – муж.

- Подвижные игры: «Лапта».

Уметь: пробегать 1500м - жен.;2000м – муж.

4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Упражнения:

- муж. - 20, 22, 23мин, жен. – 15, 16, 17, 18, 19мин; муж. - 3км, жен. – 2км на результат; в гору; под гору.

*-* Преодоление препятствий: горизонтальных, вертикальных прыжком.

- Футбол.

Уметь: бегать в равномерном темпе муж. - 25мин, жен. – 20мин; преодолевать препятствия.

Развитие выносливости.

**Гимнастика**

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:

- Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.

- Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4, 8.

- Повороты в движении.

- Висы: муж. - подтягивания; согнувшись; прогнувшись; жен. толчком двух ног – углом.

- Муж. - угол в упоре.

- Подъем переворотом: муж. - силой; жен. – махом; жен. толчком ног - в упор на верхнюю жердь.

- Жен. - равновесие на верхней жерди, упор присев на одной ноге; выполнение комбинации на разновысоких брусьях.

- Эстафеты.

Уметь выполнять: строевые приемы; муж. - элементы на перекладине; жен. - элементы на брусьях.

Развитие силовых способностей.

2) Опорный прыжок. Упражнения:

- Прыжок: муж. - ноги врозь и через коня; жен. – боком, через козла, углом с разбега (под углом к снаряду)и толчком одной ногой.

- Лазание по канату: в 2 приема; муж. - в 2 приема без помощи рук и на скорость.

- Эстафеты.

Уметь: выполнять опорный прыжок; лазать по канату в 2 приема.

Развитие скоростно-силовых способностей.

3) Акробатика. Упражнения:

Муж.:

- Из упора присев стойка на руках и голове; равновесие на одной руке.

- Кувырок: длинный с 3 шагов разбега; длинный через препятствие в 90см; назад из стойки на руках.

- Комбинация из разученных элементов: длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед.

Жен.:

- Кувырок: назад; назад в полушпагат; длинный.

- Мост: из положения стоя (без помощи); и поворот в упор на одном колене.

- Сед углом.

- Стойка: на лопатках; на руках (с помощью); на коленях и наклон назад.

Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации из 5 элементов.

Развитие координационных способностей.

**Спортивные игры**

1) Волейбол. Упражнения:

- Комбинации из передвижений и остановок.

- Верхняя передача в парах, в тройках: с шагом; в шеренгах со сменой места; в прыжке; в прыжке через зону; в прыжке через сетку.

- Прием двумя руками: снизу; снизу в группе.

- Нападающий удар: прямой через сетку; при встречных передачах.

- Нападение: позиционное; через 2-ю, 3-ю, 4-ю зону.

- Блокирование: одиночное; групповое.

- Подача: нижняя прямая; прием; прием мяча, отраженного сеткой.

- Игровые задания на укороченной площадке.

- Учебная игра.

Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

Развитие координационных способностей.

2) Баскетбол. Упражнения:

- Совершенствование передвижений и остановок игрока.

- Ведение мяча с сопротивлением.

- Передача различными способами: на месте; в движении; в движении с сопротивлением; в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

- Бросок: в движении одной рукой от плеча; в прыжке со средней дистанции; штрафной.

- Быстрый прорыв: 2 х 1, 3 х 2.

- Зонная защита: 2 х 3, 3 х 2, 2 х 1 х 2, 2 х 7 х 2.

- Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска.

- Взаимодействие 2-х, 3-х игроков: в нападении; защите «заслон»; в нападении «малая восьмерка»; двух через заслон; в защите и нападении через заслон.

- Позиционное нападение: со сменой места; и личная защита в игровых взаимодействиях 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 3 х 2, 4 х 3.

- Нападение: через заслон; против зонной защиты; быстрым прорывом.

- Сочетание приемов: ведения и броска; ведения, передачи, броска.

- Учебная игра.

Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

Развитие скоростных качеств.

***14-16 лет***

**Лыжный спорт**

Передвижения попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага. То же, меняя темп движений. Передвижение, чередуя цикл одновременного одношажного хода (стартовый вариант) с аналогичным, толчком другой ногой и последующим толчком одной одноименной рукой – акцентировать при этом встречное движение – толчок рукой и маховый вынос одноименной ноги. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Переход с одновременного одношажного (стартового варианта) на попеременный двухшажный – переход с прокатом и переход от попеременного двухшажного хода к одновременному – переход без шага. Совершенствование техники спусков в различных стойках, спусках наискось и поворотов в движении, изученных ранее. Спуски на лыжах с крутых склонов в условиях затрудненного скольжения. Изучение переходов от одновременного одношажного к попеременному двухшажному ходу – прямой переход через один шаг от переменного к одновременному.

***17 лет и выше***

**Легкая атлетика**

1) Спринтерский бег. Упражнения:

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:

- С низкого старта: 30-40м.

- На дистанции: 70-90м; 100м на результат.

- Эстафетный, челночный.

*-* Стартовый разгон, финиширование.

Уметьбегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:

- Прыжок в длину: с 11-13 беговых шагов способом; многоскоки;

- Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.

- Подбор разбега, отталкивание, фаза полета, переход планки.

- Метание: на дальность; на результат.

Уметь: прыгать с 13-15 беговых шагов; метать из различных положений на дальность и в цель.

Развитие скоростно-силовых качеств.

3) Бег на средние дистанции:

- 1500м - жен.;2000м – муж.

- Подвижные игры: «Лапта».

Уметь: пробегать 1500м - жен.;2000м – муж.

4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Упражнения:

- муж. - 20, 24, 26, 28мин, жен. – 15, 16, 17, 18, 19мин; муж. - 3км, жен. – 2км на результат; в гору; под гору.

*-* Преодоление препятствий: горизонтальных, вертикальных прыжком.

- Футбол.

Уметь: бегать в равномерном темпе муж. - 25мин, жен. – 20мин; преодолевать препятствия во время кросса.

Развитие выносливости.

**Гимнастика**

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:

- Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.

- Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 2, 4, 8.

- Повороты в движении.

- Висы: муж. - подтягивания; согнувшись; прогнувшись; жен. толчком двух ног – углом.

- Муж. - угол в упоре.

- Подъем переворотом: муж. - силой; жен. – махом; жен. толчком ног - в упор на верхнюю жердь.

- Жен. - равновесие на верхней жерди, упор присев на одной ноге; выполнение комбинации на разновысоких брусьях.

- Эстафеты.

Уметь выполнять: строевые приемы; муж. - элементы на перекладине; жен. - элементы на брусьях.

Развитие силовых способностей.

2) Опорный прыжок. Упражнения:

- Прыжок: муж. - через коня; жен. – боком, через козла, углом с разбега (под углом к снаряду)и толчком одной ногой.

- Лазание по канату: в 2 приема; муж. - в 2 приема без помощи рук и по гимнастической стенке.

- Эстафеты.

Уметь: выполнять опорный прыжок; лазать по канату в 2 приема.

Развитие скоростно-силовых способностей.

3) Акробатика. Упражнения:

Муж.:

- Кувырок: длинный вперёд.

- Комбинация из разученных элементов: кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.

- Стойка: на голове; на голове и руках; на руках;

- Поворот боком.

Жен.:

- Комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад; длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад;

- Стойка: на руках с помощью; на коленях, наклон назад.

- Прыжок: через козла; углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации.

Развитие координационных способностей.

**Спортивные игры**

1) **Волейбол.** Упражнения:

- Верхняя передача мяча в парах, тройках.

- Нижняя прямая подача и нижний прием.

- Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием.

- Верхняя прямая подача и нижний прием.

- Нападающий удар: прямой; прямой в тройках; прямой из 2-й, 3-й, 4-й зоны;

- Позиционное нападение со сменой места.

- Блокирование: одиночное; групповое.

- Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.

- Учебная игра.

Уметь: выполнять тактико-технические действия.

Развитие координационных способностей.

2) **Баскетбол.** Упражнения:

- Совершенствование перемещений и остановок.

- Ведение с сопротивлением.

- Передача в движении различными способами: со сменой места; со сменой места, с сопротивлением;

- Бросок в прыжке: со средней дистанции; со средней дистанции с сопротивлением; со средней дистанции с сопротивлением после ловли; с дальней дистанции; с дальней дистанции с сопротивлением; полукрюком в движении.

- Быстрый прорыв: 2 х 1.

- Нападение против: зонной защиты 2 х 1 х 2; 1 х 3 х 1; 2 х 3; личной защиты; через центрового.

- Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.

- Добивание.

- Сочетание приемов: ведение, бросок; ведение, передача, бросок; передача, ведение, бросок.

- Учебная игра.

Уметь: выполнять тактико-технические действия.

Развитие скоростных качеств.

**Лыжный спорт**

Изучение перехода от попеременного к одновременному ходу через два шага. Комбинированные способы преодоления подъемов (прямо по склону, наискось, зигзагом). Преодоление подъемов в усложненных условиях (по рыхлому снегу, по заросшему склону, по обледенелому склону). Спуски на лыжах с крутых склонов при удовлетворительном и хорошем скольжении.

**2.1.3. Специальная физическая подготовка(СФП)**

**Упражнения для развития быстроты.**

Бег с низкого старта на 15-30м. Бег на скорость на 40,60,100м. Бег на месте с похлопываниями ладонями о бедра в максимально быстром темпе. Бег на месте в быстром темпе с упором руками на гимнастическую стенку. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками и переходом на другие упражнения.

Бег с ускорением по сигналу, бег из различных исходных положений /боевой стойки, из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега и др./

Эстафеты: встречные, с препятствиями, с прыжками и др. Метание теннисных мячей, броски гандбольных мячей, метание гранат и других предметов на дальность.

Ходьба с круговыми движениями рук в темпе, вдвое превышающий темп ходьбы. Быстрое ведение мяча /волейбольного, баскетбольного, футбольного/ одной рукой. Быстрая передача мяча в парах /стоя, сидя/. Различные упражнения, выполняемые в игровой форме, требующие быстрых ответных действий. Соревнования на скорость передвижения в боевой стойке. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Сдвоенные, строенные уколы /удары/ на мишени /чучелах/. Выполнение уколов на мишень без выпада, с выпадом, с шагом и выпадом на скорость.

**Упражнения для развития координации.** [[3]](#footnote-3)

Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, руки разведены в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. С развитием навыка закрыть глаза. Стоя напротив стены или двери на одной ноге, кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит. Смотреть только на мяч. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение нескольких минут. "Жонглер". Взяв в каждую руку по теннисному мячу, подкидывать и ловить их попеременно, то правой, то левой рукой. Правая рука подбросила – она же поймала. Затем - то же самое упражнение делает другая рука. Усложнить предыдущее упражнение: правая рука подкидывает мяч – ловит левая рука, затем наоборот. Чтобы развить устойчивость тела, обе руки одновременно подкидывают мячи, но правый мяч ловит левая рука, а левый мяч – правая рука.

Кувырки вперед. Кувырки вперед с прыжком вверх. Кувырки назад. Кувырки назад с прыжком вверх (с поворотом на 180°).

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с закрытыми глазами.

**Упражнения для развития ловкости.**

 Жонглирование теннисными мячами и другими малыми предметами. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Броски баскетбольного мяча с поворотами, ведение мяча с обходом партнера, маневрирование с мячом. Метание малых мячей в подвижную и неподвижную цели. Различные упражнения в равновесии – ходьба с закрытыми глазами, ходьба на уменьшенной площади опоры /перевернутая гимнастическая скамейка/, ходьба в боевой стойке на уменьшенной площади опоры.

Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения в маневрировании с партнером, различные передвижения и нанесения уколов в мишень по сигналу тренера. Упражнения в перемене позиций - на месте и в сочетании с передвижением в боевой стойке. Уколы в мишень на точность попадания из разных положений. /позиций/, на разных дистанциях. Соревнования на точность поражения мишени. Бой с тенью.

Перетаскивание предметов, переступание через предметы. Бег с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития силы.**

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола /гимнастическую скамейку, гимнастическую стенку/, в упоре лежа – руки на полу, ноги на скамейку и т.п. Из упора лежа отталкивания от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах, приседание с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

Броски набивного мяча /2-5 кг./ одной и двумя руками из различных положений, в разных направлениях.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп / туловища, шеи, рук, ног/ без и с предметами.

Упражнения со штангой / небольшой вес/ - повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке – подтягивание на руках, поднимание ног до угла 30,90 градусов и др.

Передвижения в боевой стойке с отягощением – со штангой на плечах, переноской партнера, глубокие приседания в боевой стойке с выпрыгиваниями вверх и возвращением в боевую стойку, выпады и возвращения из них в боевую стойку.

**Упражнения для развития выносливости.**

Бег по пересеченной местности до 2 км, марш- броски до 6-8 км.

Туристические походы/однодневные и многодневные/

Ходьба на лыжах до 10-15 км. Плавание различными способами до 200-300 м. Выполнение специальных фехтовальных упражнений с короткими паузами отдыха. Учебные и вольные бои с короткими перерывами между боями.

**Упражнения для развития гибкости**

Наиболее благоприятное время для развития гибкости – это младший школьный возраст.

Различные маховые движения ногами / в сагиттальной, фронтальной плоскости/Маховые и круговые движения руками. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходящих положений /стоя, сидя/. Вращения и круговые движения туловищем. Мост через стойку на руках, из положения лежа, наклоном назад. Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые покачивания в выпаде. Полушпагат, шпагат.

**Упражнения на расслабление.**

Прыжки на месте с расслабленными руками. Бег трусцой с расслаблением рук и плечевого пояса. Размахивания свободно опущенными руками за счет поворотов туловища и полуприседов. Встряхивание кистями рук в различных исходных положениях. Из положения руки вверх – поочередно расслабить мышцы пальцев, кистей рук, предплечья, плеча, шеи /голова наклоняется вперед/, мышц спины, ног /полный присед, спина круглая, голова опущена/. Чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища.

**2.1.4. Технико-тактическая подготовка**

**Фехтование**

**Основная направленность тренировки** – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

Держание оружия. Основная стойка с оружием, исходное положение, приветствие, боевая стойка, стойка «ВОЛЬНО». Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед и назад. Полувыпад. Переход из одного положения в другое.

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом.

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защита 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

Атака – финт уколом прямо из 6-ой позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом.

**Баскетбол**

**Техника передвижения.** Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

**Ходьба.** Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

**Бег.** Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

**Прыжки.** Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняется с короткого разбега. Отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно.

**Остановки.** Резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием. При втором способе остановки используется так называемый двухшажный ритм (двухшажная техника). Здесь игрок предпоследний короткий шаг делает с подседом и со смещением от центра тяжести в направлении обратном движению. Затем следует последний удлиненный шаг, игрок выставляет ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю ступню.

**Повороты.** Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия меча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад - те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной. При повороте на месте игрок переносит основной центр тяжести тела на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота.

**Техника владения мячом.** Ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

**Ловля мяча.** Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

**Техника нападения.** Владение мячом. Держание мяча. Ловля и передача мяча стоя на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча. Ведение мяча с высоким отскоком на месте, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Сочетание приемов: передача-ведение-бросок.

**Волейбол**

• Разбег – 3–4 шага – увязывается по времени с передачей на удар;

• прыжок;

• «зависание» в воздухе – удар.

Приземление и включение в продолжение розыгрыша мяча.

Можно увидеть различные варианты исполнения нападающего удара:

• разбег на удар идёт не по прямой линии, а по какой-то кривой;

• прыжок выполняется в сторону от линии разбега;

• удар выполняется прямо по ходу разбега или с переводом мяча влево/вправо;

• нападающий удар может быть силовым или «контролируемым».

Техника волейбола включает:

• стойки и перемещения по площадке,

• подача,

• передача меча для нападающего удара,

• нападающий удар,

• прием мяча,

• блок.

**Высокая стойка игрока должна быть следующей:**

- стопы параллельны (при подготовке к блокированию) или одна впереди другой (при подготовке к выполнению нападающих действий) на расстоянии 20-30см друг от друга;

• ноги слегка согнуты в коленях;

• руки согнуты в локтях ладонями вперед при блоке.

Стойка игроков задней линии должна быть следующей:

• ноги значительно согнуты;

• ступни параллельны или одна впереди другой;

• туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Перемещение по площадке осуществляются следующим образом:

• ходьба приставным и скрестным шагом;

• бег – рывок;

• скачок;

• прыжок;

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.

В качестве примеров можно предложить:

• Ходьба – шагом вперед – назад, приставные шаги вправо – влево, скрестные шаги вправо – влево.

• Бег – те же упражнения.

• Рывок – ускорения на не большие отрезки от 3 до 9-15 метров, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

**Примерные упражнения:**

**Упражнение 1.** Бег на месте (ритм задает тренер);

**Упражнение 2.** И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);

**Упражнение 3.** И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь –ноги вместе: (частота максимальная);

**Упражнение 4.** Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь.

Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:

**Упражнение 5.** Жонглирование мяча ногами как правой так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;

**Упражнение 6.** Перемещаясь вперед – назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (в начале медленно, затем все быстрее и быстрее);

**Упражнение 7.** Обводка стоек и т.д.

Давать на тренировках различные эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

**Верхняя прямая подача в опоре**

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. волейболист может послать мяч в определенную зону сильно и достаточно точно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

**Подводящие упражнения.**

**Упражнение 1.** Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

**Упражнение 2.** Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

**Упражнение 3.** Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой.

**Упражнение 4.** Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

**Обучение:**

**Упражнение 1.** подача в стену с расстояния 6-9 м;

**Упражнение 2.** подача в парах (игроки на боковых линиях);

**Упражнение 3.** подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;

**Упражнение 4.** подача в пределы площадки из-за лицевой линии;

**Упражнение 5.** подача в правую, левую половину площадки;

**Упражнение 6.** подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;

**Упражнение 7.** подача на точность в зоны 1,6,5.

**Ошибки.**

Наиболее часто встречаются ошибки:

• подброс мяча не оптимален по высоте;

• не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом ( мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);

• не точен удар по мячу (сверху, с боку);

• незначительна скорость бьющей руки;

• удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

**Передача.**

**Подводящие упражнения для обучения:**

**Упражнение 1.** Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положениидля передачи сверху.

**Упражнение 2.** Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

**Упражнение 3.** В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первомупартнеру.

**Упражнение 4.** В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.

**Упражнение 5.** Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

**Обучение:**

**Упражнение 1.** В стойке имитация передачи.

**Упражнение 2.** В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-

вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.

**Упражнение 3.** В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).

**Упражнение 4.** Упр.3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.

**Упражнение 5.** Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (то же в прыжке).

**Упражнение 6.** Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.

**Упражнение 7.** Упр.6, но наброс неточный.

**Упражнение 8.** Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).

**Упражнение 9.** Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.

**Упражнение 10.** В парах у стены поочередное выполнение передачи.

**Упражнение 11.** В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.

**Упражнение 12.** Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

**Упражнение 13.** В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.

**Упражнение 14.** Упр.13, передача через сетку.

**Упражнение 15.** Упр.13, с использованием эстафет.

Техника **прямого нападающего удара** по ходу состоит из:

• разбега;

• прыжка;

• удара по мячу;

• приземление.

**Подготовительные упражнения.**

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны бытьнаправлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

**Упражнение 1.** Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и и приставить другую ногу.

**Упражнение 2.** Прыжок вверх с места с махом руками.

**Упражнение 3.** Прыжок вверх с одного шага.

**Упражнение 4.** То же с двух шагов.

**Упражнение 5.** То же с трех шагов.

**Упражнение 6.** Прыжок вверх, с двух – трех шагов, разбег выполнять быстро.

**Упражнение 7.** То же, но достать предмет на максимальной высоте.

**Упражнение 8.** Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.

**Упражнение 9.** Разбег – прыжок и в прыжке бросок теннисного мяча имитирую нападающий удар.

**Обучение прямому нападающему удару.**

Учитывая сложность этого технического приёма, обучение его проводить только расчлененным методом в такой последовательности:

• разбег (обратить внимание на постепенное увеличение скорости и на последний стопорящий шаг);

• прыжок с места вверх с махом и замахом рук;

• разбег – прыжок;

• выполнение нападающего удара в опоре;

• выполнение нападающего удара в прыжке;

• выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку;

• выполнение нападающего удара с передачи партнера.

**Приём мяча.**

Приём мяча снизу двумя руками: над собой; над собой и на сетку; в парах через зону; в парах, тройках через сетку; в парах в одной зоне; после подачи.

**Блок.**

**Упражнение 1.** Имитация блока на месте у стены, сетки.

**Упражнение 2.** Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным, скрестным шагом и бегом.

Упражнение 4. То же, но с переносом рук вправо – влево.

Упражнение 5. В парах через сетку: один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.

**Мини-футбол**

**Техника удара по мячу.** Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

**Остановка мяча.**Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

**Удары по мячу головой.** Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

**Ведение мяча.**Удар внешней частью подъема.

**Отбор мяча.** Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

* 1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
	2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
	3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
	4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
	5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
	6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

**Обучение тактическим действиям** проводится в следующей последовательности и включает в себя:

1. Индивидуальные действия.

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

1. Командные взаимодействия.

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сфор­мировать много специфических двигательных действий, которые в зави­симости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целена­правленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитей технико-тактических действий игроков.

**«Квадрат» 4 х 2** –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу использую не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 **«Треугольник 3 х 1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 **«Шестиугольник» 6х2** напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Схема упр. №1 , № 3,№2

-игрок -защитник «собачка»

-направление движений игрока

Квадрат 4х 2

Шестиугольник 6х2

Треугольник 3х1

Упр. № 4 **«Удержание мяча» -** упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

 Упр. № 5 **«Удержание мяча с нейтральным игроком» -** тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

 Упр. № 6 **«Защита против нападения» -** вданном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

 Упр. №7 **«Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» -** применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контор атаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

**Легкая атлетика**

Бег на короткие дистанции, овладение техникой бега. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег с этапами до 20 м. Медленный бег до 1 мин. Прыжки в длину.

**Гимнастика**

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Маховые упражнения. Круговые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.

**Шаги:** на полупальцах; мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (приставной); скрестный; скользящий; перекатный; широкий; галопа; польки; вальсовый; «веревочка»; переменный русский.

 **Бег:** на полупальцах; высокий; пружинящий; выбрасывание прямых ног вперед; с захлестом.

**Наклоны:**

стоя: вперед; в стороны (на двух ногах); в стороны (на одной ноге); назад (на двух ногах); назад (на одной ноге).

на коленях: вперед; в стороны; назад.

**Подскоки и прыжки:**

с двух ног с места: выпрямившись; из приседа; «кенгуру»; «лягушка».

**Упражнения в равновесии:**

стойка на носках; равновесие в полуприседе; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге; равновесие на полупальцах.

**Стойки:**

 на лопатках; на руках (с помощью); на коленях и наклон назад.

**Лыжный спорт**

Спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке. Спуски после разбега. Спуски с переходом их одной стойки в другую и обратно. Спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж. Одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки. Спуски в положении шага. Подпрыгивание во время спуска. Спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков. Спуски в тройках, взявшись за руки. Спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи. Спуски с поворотом переступанием после выката. Спуски без палок с различным положением рук, с различными движениями рук.

Подъемы: «елочкой», «полуелочкой», наискось, подъем зигзагом с поворотом переступанием. Преодоление подъемов прямо ступающим и скользящим шагом.

Обучение способам торможения: плугом, упором.

Обучение способам безопасного падения.

**2.1.5. Контрольные испытания.**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня освоения Программы**  Таблица №5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | возраст | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| 17 и свыше | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 м, с | 7 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и выше |
| 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 16 | 8,2 и выше | 8,0-7,6 | 7,3 и ниже | 9,7 и выше | 9,3-8,7 | 8,4 и ниже |
| 17 и свыше | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |
| 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| 17 и свыше | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 750-900 | 1100 и выше | 500 и менее | 600-800 | 900 и выше |
| 8 | 750 | 800-950 | 1150 и выше | 550 и менее | 650-850 | 950 и выше |
| 9 | 800 | 850-1000 | 1200 и выше | 600 и менее | 700-900 | 1000 и выше |
| 10 | 850 | 900-1050 | 1250 и выше  | 650 и менее | 750-950 | 1050 и выше  |
| 11 | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000  | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| 17 и свыше | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклоны вперед из положения сидя и стоя, см | 7 | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 12,5 и выше |
| 8 | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 11,5 и выше |
| 9 | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 13,0 и выше |
| 10 | 2 и ниже | 4-6 | 8,5 и выше | 3 и ниже | 7-10 | 14,0 и выше |
| 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2  | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2  | 6-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 17 и свыше | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| 8 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 3 и ниже | 6-10 | 14 и выше |
| 9 | 1 | 3-4 | 5 и выше | 3 и ниже | 7-11 | 16 и выше |
| 10 | 1 | 3-4 | 5 и выше | 4 и ниже | 8-13 | 18 и выше |
| 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 13-15 | 16 |
| 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| 17 и свыше | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |
| 7 | Скоростные | Бег 60 м, сДля присвоения разряда (по желанию) |  (I-III спорт. разряды присваиваются с 10 лет; 1ю.-до 18 лет, 2ю- до 16 лет, 3ю-до 14 лет) |
| 3 юн. |  |  | 9,3 |  |  | 10,5 |
| 2 юн |  |  | 8,7 |  |  | 9,9 |
| 1 юн. |  |  | 8,2 |  |  | 9,4 |
| 3 р |  |  | 7,8 |  |  | 8,9 |
| 2 р |  |  | 7,4 |  |  | 8,4 |
| 1 р |  |  | 7,1 |  |  | 8,0 |

**2.1.6. Методические указания по организации контрольных испытаний**

Для проведения контрольных испытаний выделяются часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце тренировочного года, на наиболее ответственных этапах подготовки.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности.

Перед тестированием занимающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжения мышц, излишняя усталость) вследствие неразогретости мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

**Контрольные упражнения (тесты) по ОФП:**

Тест 1. Скорость. Бег 30 м, с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.;

Тест 2. Координация. Челночный бег 3 х 10 м. Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два предмета. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному предмету. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут предмет на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым предметом и также кладут его за линию финиша. Бросать предметы запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания предмета пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Скоростно-силовые. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Выносливость. Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют несколько человек или вся группа, но не более 10 человек. Можно вести подсчет количества кругов или метров.

Тест 5. Гибкость. Наклоны вперед из положения сидя и стоя.

При выполнении испытания теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течении 2 секунд.

Из положения стоя на гимнастической скамье ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже знаком « + ».

Ладони двигаются вдоль линейки измерения.

 Тест 6. Сила. Подтягивание на перекладине: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Итоги промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отражаются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

**2.1.7. Контрольные соревнования**

Занимающиеся регулярно должны участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке и многоборьям. Такие соревнования проводятся на занятиях, а также могут проводиться на городском уровне. Число соревнований зависит от индивидуальных особенностей занимающихся. При недостаточной технической подготовленности, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости, необходимо чтобы занимающийся участвовал в соревнованиях реже. И наоборот, при отличной технической подготовленности, быстроты восстановлении и уравновешенной нервной системе занимающийся может участвовать в соревнованиях чаще.

Контрольные соревнования целесообразно проводить по сезонам: в октябре, феврале, марте - мае и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря летом.

**III. Методическая часть**

**3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

В процессе реализации программы выполняются санитарно-эпидемиологические требования к местам занятий. Требования к прочности материала, из которого изготовлены мишени, манекены. Выбор мест расположения фехтовальных дорожек в зале с необходимым расстоянием от стены во избежание травм.

Требования к экипировке фехтовальщика для практических занятий. Дополнительные средства для смягчения уколов, ударов: набочники, налокотники, жесткий нагрудник и др.

**Правила техники безопасности**

**при проведении занятий**

***Общие требования безопасности***

К занятиям допускаются:

Зачисленные в школу фехтования, прошедшие инструктаж по технике безопасности, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься спортом.

Имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на нескользящей подошве.

Заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. Не использовать его не по назначению.

На тренировочном занятии занимающиеся должны находится только в спортивной форме.

Перед тренировкой занимающиеся должны снять часы, перстни, браслеты.

Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы. Нельзя толкать друг друга, нельзя ставить подножки.

Если плохо себя почувствовали в беге, перейдите на шаг, а потом сядьте.

Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигна­лизации.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, немедленно покинуть спортивный зал, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой медицинской, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

***Требования безопасности перед началом занятий***

Занимающийся должен:

Переодеться, надеть на себя спортивную форму и обувь;

Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висящие сережки, цепочки, браслеты и т.д.);

Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

С разрешения тренера выходить на место проведения занятия;

По команде тренера встать в строй для общего построения.

***При проведении тренировочных занятий в спортивном зале по ФЕХТОВАНИЮ***

Тренировка начинается с разминки и разогрева мышц.

Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;

Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению;

Во время передвижений необходимо избегать столкновений с другими занимающимися.

Запрещается:

* Покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
* Толкаться, ставить подножки;
* Жевать жевательную резинку;
* Мешать и отвлекать других занимающихся при объяснении заданий и выполнении упражнений;

***Специальные требования при занятиях с фехтовальным оружием:***

* Запрещается брать спортивное оружие без разрешения тренера;
* Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником, специальными штанами, перчаткой. Так же запрещается направлять спортивное оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.
* Запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка;
* Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря;
* В помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи. При получении травмы кем-либо из детей, независимо от ее серьезности, тренер-преподаватель обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь, а при необходимости вызвать врача и сообщить родителям;
* Запрещается выносить оружие из спортивного зала без особого разрешения тренера;
* Если во время поединка с бойца слетела часть защитного снаряжения (маска и т.п.), бой немедленно останавливается;
* При проведении фехтовального поединка зрители и судьи должны находиться на безопасном расстоянии от фехтовальной дорожки;
* К проведению фехтовальных поединков не допускаются лица, не ознакомленные с правилами фехтования и не сдавшими зачет по правилам ведения боя и судейства.

***При проведении занятий по спортивным играм***

Опасные факторы:

– травмы при падении на скользком полу;

– выполнение упражнений без разминки;

– травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

***Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий***

Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

Провести разминку.

Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.

На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера-преподавателя, капитана команды.

Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.

Занятия должны проходить под руководством тренера.

При выполнении упражнений поточным способом обучающиеся должны соблюдать дистанцию и интервал.

***Требования безопасности по окончании занятий***

Обучающийся должен:

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

Организованно покинуть место проведения занятия;

Переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

**3.2. Содержание и методика работы по предметным областям**

**3.2.1. Медицинское обеспечение.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих программу для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

Медицинское обследование занимающиеся проходят не менее одного раза в год, как правило, в начале подготовительного периода.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

К соревнованиям по фехтованию допускаются дети, подростки и граждане, имеющие медицинский допуск.

# 3.2.2. Психологическое сопровождение тренировочного процесса.

**3.2.2.1. Психорегуляция - регуляция[[4]](#footnote-4) психических состояний**

**Основные причины использования психорегуляции:**

**Коррекция динамики усталости**

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований.

**Снятие избыточного психического напряжения.**

Стратегия десенсибилизации[[5]](#footnote-5) - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно как средство - сочетание гипносуггестивных[[6]](#footnote-6) воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание.

Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

**Виды саморегуляционных тренировок:**

1) Аутогенная[[7]](#footnote-7) тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным[[8]](#footnote-8) эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

**Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:**

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психурегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективнаен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

**Преодоление состояния фрустрации[[9]](#footnote-9).**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.2.2.2. Релаксация**[[10]](#footnote-10)

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое. Релаксация, - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизатороми.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**3.2.2.3. Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,

- пр.

**IV. Требования к результатам освоения Программы**

**Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии**:

- состояние здоровья занимающихся;

- регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие занимающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Таблица №6

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Задачи физического воспитания занимающихся направлены:[[11]](#footnote-11)** |
| ***7-10*** | - на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
 |
| ***11-15*** | * на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
* на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
 |
| ***16 и выше*** | * на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
 |

**V. Перечень информационного обеспечения**

**5.1. Список литературы.**

1. *Ляха В.И., Зданевича А.А.* Физическая культура 1-11 классов: комплексная программа физического воспитания учащихся. - М.: Просвещение, 2011. – 171с
2. Программа (учебно-методическая) для групп оздоровительной направленности ДЮКФП и ДЮСШ. Г.Москва 1994.
3. *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
4. *Бутин И.М., Викулов А.Д.* Развитие физических способностей детей. 1-4кл. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80с.
5. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
6. *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
7. *Каджаспиров Ю.Г.* Развивающие игры на уроках физкультуры. 5-11кл. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176с.
8. *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
9. *Космина И.П., Паршиков А.П., Пузырь Ю.П.* Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 256с.
10. *Лукьяненко В.П.* Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 224с.
11. *Менхин Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадем Пресс, 2003. – 303с.
12. *Муравьёв В.А., Созинова Н.А.* Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 96с.
13. *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
14. *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
15. *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
16. *Смирнова Л.А.* Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманитарный изд-кий центр ВЛАДОС, 2003, - 160с.
17. Теория и методика физической культуры. Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
19. *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
20. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
21. *Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В.* Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов». Выпуск №13.

**5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Постановление Городской Управы города Калуги от 03.02.2012г. №24-п «Об установлении отраслевой системы оплаты труда руководителей и работников муниципальных учреждений спортивной направленности….».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (**Минспорта РФ**):

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

3) http://bmsi.ru (**Библиотека международной спортивной информации**)

1. Постановление Городской Управы города Калуги от 03.02.2012г. №24-п «Об установлении отраслевой системы оплаты труда руководителей и работников муниципальных учреждений спортивной направленности….» Приложение №3 [↑](#footnote-ref-1)
2. *Ляха В.И., Зданевича А.А.* Физическая культура 1-11 классов: комплексная программа физического воспитания учащихся. - М.: Просвещение, 2011. – 171с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Источник: http://www.travelsports.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu-dvizhenij/

© Travelsports.ru [↑](#footnote-ref-3)
4. **Регуляция** [< лат.regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов. [↑](#footnote-ref-4)
5. [**Десенсибилизация**](http://gallicismes.academic.ru/13304/%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) [лат.de снижение + лат.sensibilis чувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию. [↑](#footnote-ref-5)
6. **Гипносуггестивное воздействие** [< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию. [↑](#footnote-ref-6)
7. **Аутогенный** [< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме. [↑](#footnote-ref-7)
8. **Седативный** [< лат.sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций. [↑](#footnote-ref-8)
9. **Фрустрация** [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели. [↑](#footnote-ref-9)
10. **Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения. [↑](#footnote-ref-10)
11. *Ляха В.И., Зданевича А.А.* Физическая культура 1-11 классов: комплексная программа физического воспитания учащихся. - М.: Просвещение, 2011. – 171с. [↑](#footnote-ref-11)