ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 289»

ОБСУЖДЕНО и УТВЕРЖДЕНО Педагогическим советом ГОБОУ МО «СОШ № 289» Протокол от 01.09.2023 № 10	УТВЕРЖДАЮ Кондратенко Ирина Владимировна Подписано цифровой подписью: Кондратенко Ирина Владимировна Дата: 2023.09.01 16:05:22 +03'00' Директор_____ И.В. Кондратенко ГОБОУ МО «СОШ № 289» Приказ от 01.09.2023 № 01-09/157

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА “ОФП+”

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик)
Новохацкая А.А.,
педагог дополнительного образования

г. Заозерск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт прочно вошли в жизнь человека и являются одним из главных средств сохранения и укрепления здоровья, в том числе у детей и подростков.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для спортивной школы с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 “Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 “Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образов, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы обусловлена ориентиром государственной политики на приобщение детей и подростков к культуре и спорту, здоровому образу жизни и общечеловеческим ценностям. Возможности для реализации этих ориентиров дают занятия по общефизической подготовке (ОФП). Обучение по программе направленно на развитие двигательных навыков обучающихся, содействует физическому развитию, формированию осанки, сохранению и укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в привлечении детей к систематическим занятиям спортом, развитии

дисциплинированности, профилактики девиантного поведения, а также формирования здорового образа жизни обучающихся.

Цель: укрепление здоровья обучающихся, развитие координации, силы, выносливости, гибкости, пластичности у обучающихся посредством изучения упражнений по общефизической подготовке и хореографии.

Задачи

1.Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

2.Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

3. Изучение общефизических упражнений для развития выносливости, силы, быстроты движения, ловкости, скоростно-силовых качеств.

4. Изучение основных элементов, упражнений для развития координации движений, гибкости, пластичности, устойчивости, формирования осанки.

5. Воспитание волевых качеств.

Уровень сложности программы - стартовый уровень сложности.

Срок реализации программы – 1 год (36 часов).

Возраст обучающихся - 6-8 лет (мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Количество обучающихся в группе – 6 - 15 человек.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, лекции, просмотры видеоматериалов (учебно-тренировочного занятия, видео пособия и т.д.), с последующим их обсуждением.

Данная программа состоит из следующих разделов:

Общая физическая подготовка направлена на развитие разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития спортсмена, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

В разделе приводятся примерные упражнения, тренер самостоятельно выбирает формы и методы работы, нагрузку согласно возрасту и уровню подготовленности обучающихся.

В разделе **Хореография** представлены упражнения и элементы классического танца, способствующие приобретению навыков музыкальности, гибкости, пластичности, выразительности и артистичности.

Форма отчета:

- контрольные упражнения

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы и средства подготовки	**Количество учебных часов**	**Форма контроля**
Теоретическая подготовка	*9*	
Практическая подготовка	*27*	
1. ОФП	**24**	Контрольные упражнения
2. Хореография	**12**	
Общее количество часов, в том числе	**36**	

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

Количество учебных недель – 36

Режим проведения занятий – 1 час в неделю.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю).

1 период: 01.09.2023 – 27.10.2023 (продолжительность 8 недель)

Осенние каникулы – 28.10.2023 – 05.11.2023 (9 дней)

2 период: 06.11.2023 – 29.12.2023 (продолжительность 8 недель)

Зимние каникулы – 30.12.2023 – 08.01.2024 (10 дней)

3 период: 09.01.2024 – 23.03.2024 (продолжительность 11 недель)

Весенние каникулы – 24.03.2024 – 31.03.2024 (8 дней)

4 период: 01.04.2024 – 30.05.2024 (продолжительность 9 недель)

Летние каникулы – 31.05.2024 – 31.08.2024.

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
Теоретическая подготовка	*9*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*
Практическая подготовка	*27*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*
1. ОФП	**24**	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
2. Хореография	**12**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
Итого	**36**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Необходимо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали практику, служили основой для совершенствования. Знания приобретаются постепенно. Необходимо изучить правила безопасного выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической подготовкой как элемент практических занятий. При проведении

теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физ. культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Строение и функции организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма.
физическая подготовка	Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.
Режим, питание и гигиена	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.
Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.
Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Роль спортивного режима и питания.
Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Развитие выносливости - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

<u>Средства развития выносливости:</u>

- Бег, кросс;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- прыжки со скакалкой;

Основными методами ОФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация ОФП осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;
7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Младший школьный возраст	6-8 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота

Учебно-тренировочное занятие проводится с обязательным наличием разминки в начале – для разогрева мышц и подготовки их к последующей нагрузке. Основная часть занятия включает различные комплексы упражнений, подвижные игры, направленные на развитие физических качеств спортсменов. Заключительная часть включает в себя выполнение упражнений с меньшей интенсивностью подвижности для закрепления пройденного материала с подведением итогов занятия, выявлением ошибок в исполнении, поощрением обучающихся правильно исполняющих упражнения. Заминка (обычно 5-10 минут) проходит в конце занятия с музыкальным оформлением (желательно спокойная классическая музыка). Включает восстановительно-дыхательные и расслабляющие упражнения.

Упражнения и подвижные игры выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя.

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты движения;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силы.

(Подробное описание упражнений см. Приложение 1).

2. Хореография

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Важно отметить, что в образовательном процессе для достижения результатов необходимо использовать комплекс мер таких как: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий,

инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.

В данном разделе изучаются следующие упражнения:

- на сформированность координации движений;
- на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);
- на формирование осанки;
- на пластику, гибкость.

Упражнения выбираются в соответствии с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя, в том числе упражнения разминки по линии танца (ходьба с оттягиванием носка на всей стопе, на носочках, на пятках и т.д.), стретчинг, упражнения на ковриках.

Подробное описание упражнений (см. Приложение 2).

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Диагностика результативности образовательного процесса. Система оценки и фиксирования образовательных результатов. Диагностика и контроль обучения

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. В течение учебного года обучающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Педагогический контроль

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов. Важно проводить эти измерения всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно меняется.

Промежуточный контроль – проводится в декабре текущего учебного года в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить степень освоения обучающимися изученной части образовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с обучающимися.

Итоговый контроль – проводится по окончанию обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить уровень освоения обучающимися всей общеобразовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с обучающимися.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

См. Приложение 3 (Диагностический инструментарий).

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Упражнения ОФП	1-10
2	Хореография	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-7
2	Средний уровень	8-15
3	Высокий уровень	16-20

Методическое обеспечение программы

Методика развития физических способностей

1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора - что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

4. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс:
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;

- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Упражнения на технику надо давать в начале тренировки, когда спортсмен еще в состоянии хорошо концентрировать внимание на исполнении элемента упражнения. Кроме того, чтобы избежать монотонной, односторонней нагрузки, упражнения на технику следует перемежать с другими. Важно, чтобы спортсмен хорошо знал специфические особенности выполнения упражнений, это во многом поможет избежать травм.

Выступая на соревнованиях, спортсмен должен быть уверен, что он технически готов к выполнению того или иного упражнения.

Техническая готовность вытекает из силовой подготовки спортсмена. Под ней понимается совокупность различных форм тренировки, направленных на повышение силы мышц и их функций в различных проявлениях.

Развитие мышечной силы всегда должно исходить из специфики конкретного вида спорта. Именно это и определяет, в свою очередь, специальную программу развития силы. Основная цель силовой тренировки – улучшить возможность мышц совершать работу, требующую больших усилий. Тренировать следует прежде всего именно те группы мышц, которые наиболее интенсивно функционируют в том виде спорта, в котором специализируется конкретный спортсмен. Но это не значит, что, например, метателю достаточно тренировать лишь мышцы рук. Ему необходима и всесторонняя силовая тренировка, когда укрепляются и развиваются все мышцы тела. Таким образом, всестороннее развитие силы мышц нужно почти для всех видов спорта. Хорошо тренированная мускулатура снижает риск травм.

Известно, что общее утомление ведет к расстройству координации движений и нарушению выработанных навыков, приобретенных на тренировочных занятиях, что, и свою очередь, может обусловить ослабление защитных реакций и внимания. Поэтому при выполнении упражнений даже хорошо технически подготовленный спортсмен, но находящийся в состоянии утомления, может допустить грубые ошибки. Длительное напряжение, вызванное усиленной нагрузкой при недостаточной предварительной физической подготовке, может привести к состоянию хронического утомления и перетренированности.

Необходимо не допускать перегрузки однотипными, повторяющимися движениями.

Чтобы спортсмен постоянно тренировал и поддерживал на высоком уровне технику, быстроту и силу, ему следует развивать гибкость. Под гибкостью понимается способность совершать движения в полном объеме без напряжения мышц. Упражнения на гибкость, как известно, органически входят в тренировочный процесс в подготовительном и соревновательном периодах. Однако для всестороннего развития гибкости упражнений, включаемых в разминку, недостаточно. Как показывает опыт, в сложно-координационных видах спорта, предъявляющих повышенные требования к гибкости, развитию этого качества следует уделять больше времени и внимания.

Значительная часть движений в упражнениях на гибкость (т. е. достижение так называемых крайних положений) должна совершаться за счет медленных и плавных потягиваний. Следует избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем. Особое значение упражнения на гибкость имеют для функции тазобедренного и плечевого суставов, а также пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Материально-техническое оснащение занятий

- Спортивный или танцевальный зал с вентиляцией, хорошим освещением и необходимым температурным режимом.

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений могут быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи или тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
- CD-диски, флеш-накопители с музыкой (для музыкального сопровождения занятий).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания мышц и суставов / Андерсон Б. – Минск: Попурри, 2015. – 224 с.
3. Бакулин, В.С. и др. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. – Волгоград.: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.
4. Давыдов В. Теория, методика и практика классическоо танца. Учебное пособие. М.: Планета музыки, 2020.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /Зациорский В.М. – М:Советский спорт, 2009. – 200 с.
6. Краснов, А.Ф. и др. Травмотология / Краснов А.Ф., Аршин В.М., Аршин В.В. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 608 с.
7. Стрельников, А. и др. Скриниг и профилактика актуальных заболеваний / Стрельников А., Обрезан А., Шайдаков Е. – Спб: СпецЛит, 2012. – 492 с.
8. Томпсон, П.Дж.Л. Введение в теорию тренировки / Томпсон Питер Дж. Л. – М: Человек, 2014. – 192 с.
9. Петренко, Н.В., Никольчев, А.Д. Травматизм при проведении тренировок и соревнований в высших учебных заведениях и способы его профилактики / Н.В. Петренко, А.Д. Никольчев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - №1. – С. 123-129.
10. Диафрагмальное дыхание [Электронный ресурс] / Википедия – свободная энциклопедия – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/ Диафрагмальное_дыхание (дата обращения:12.05.2023).
11. Ефременко, М.А. Причины травматизма в спорте [Электронный ресурс] / ОГБ ПОУ «УФСТОР» – Режим доступа: http://ufstor.edusite.ru/DswMedia/4_efremenko_prichiny_sportivnogo.pdf (дата обращения: 12.05.2023).
12. Как правильно делать прогибы [Электронный ресурс] / Все о йоге Yoga Journal – Режим доступа: http://yogajournal.ru/blogs/anna-emchenko/kak-pravilno-delat-progiby- (дата обращения: 12.05.2023).
13. Классификация спортивных травм [Электронный ресурс] / Интернет журнал СпортОбзор.Ру о спорте, фитнесе и активном отдыхе – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.sportobzor.ru/sportivnaya-medicina/klassifikaciya-sportivnyh-travm.html (дата обращения: 15.05.2023).
14. Мышечные рефлексы [Электронный ресурс] / Портал легкой атлетики Тулы и Тульской области – Режим доступа: http://www.tula-tf.ru/articles/myshechnye_refleksy_prodolzhenie.html (дата обращения: 15.05.2023).
15. Мышцы [Электронный ресурс] / Википедия – свободная энциклопедия – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Мышцы (дата обращения: 12.05.2023).

16. Развитие гибкости [Электронный ресурс] / SportWiki – спортивная энциклопедия – Режим доступа: http://sportwiki.to/Развитие_гибкости (дата обращения: 12.05.2023).

17. Спортивные травмы. О спорт – ты боль? [Электронный ресурс] / Интернет журнал Советский спорт – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.sovsport.ru/digest/sportivnye-travmy.html (дата обращения: 22.05.2023).

18. Шпагат для начинающих [Электронный ресурс] / Сайт профессионального тренера «Фитнес для умных людей» – Режим доступа: http://ggym.ru/view_post.php?id=437 (дата обращения: 12.05.2023).

19. Эффективность [Электронный ресурс] / Словари и энциклопедии на Академике – Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/econ_dict/16954 (дата обращения: 15.05.2023).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Бакулин, В.С. и др. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. – Волгоград.: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрес Пресс, 2000
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. – М: Советский спорт, 2009 – 200 с.
4. Шпагат для начинающих [Электронный ресурс] / Сайт профессионального тренера «Фитнес для умных людей» – Режим доступа: http://ggym.ru/view_post.php?id=437 (дата обращения: 12.05.2023).

Приложение 1

Упражнения для развития силы

1.

1. И.п. Упор, лежа на гимнастической скамейке.

Задание. Отжиматься от скамейки, сгибая и разгибая руки. Дыхание не задерживать. Вдох делать перед разгибанием рук, выдох – при сгибании.

2. То же, но упор лежа на полу.

3. То же, но упор, лежа на полу, ноги на скамейке.

2.

1. И.п. Упор лежа, опираясь бедрами на скамейку.

Задание. Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола.

2. То же, но опираясь голенями ног на скамейку.

3. То же, но опираясь носками ног на скамейку.

3.

1. И.п. Упор лежа, опираясь бедрами на скамейку.

Задание. Постепенно раздвигать руки в стороны с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но упор лежа на полу.

3. То же, но упор, лежа на полу, носки ног на скамейке.

4.

1. И.п. Упор сидя, согнув руки сзади.

Задание. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище.

2. То же, но опираясь руками на гимнастическую скамейку.

3. То же, но опираясь руками и ногами на две гимнастических скамейки.

5.

1. И.п. Упор лежа, опираясь голенями ног на скамейку, руки врозь.

Задание. Поочередно сгибать руки, перенося тяжесть тела на согнутую руку.

2. То же, но упор, лежа на полу, руки врозь.

3. То же, но упор лежа, руки врозь, опираясь носками ног на скамейку.

6.

1. И.п. Упор, лежа на полу.

Задание. Толчком рук переход в упор руки врозь и наоборот.

2. То же, но с хлопком ладонями в момент безопорного положения.

3. То же, но одновременно хлопок руками и ногами в безопорном положении.

7.

1. И.п. Стойка на коленях лицом к стене на расстоянии 0,5 м, руки произвольно.

Задание. Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стенку.

2. То же, но на расстоянии 0,7 м.

3. То же, но с хлопками сзади после толчка руками о стенку.

8.

1. И.п. Партнеры сидят спиной друг к другу, ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах.

Задание. С силой разворачивать туловище в правую и левую стороны, оказывая сопротивление партнеру.
2. То же, но прямые руки в стороны.
3. То же, но с попыткой вывести партнера из равновесия, пригнув его к полу боком.
9.
1. И.п. Упор стоя, опираясь на стойку или любой другой выступ.
Задание. Толчком обеих рук упор руки врозь и руки вместе.
2. То же, но с хлопком рук в безопорном положении.
3. То же, с хлопком, но в безопорном положении чередовать руки скрестно, руки врозь.
10.
1. И.п. Стойка ноги врозь, руки за головой.
Задание. Наклоны вперед с отведением локтей и головы вверх - назад. Во время наклона спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале упражнения, выдох - в конце.
2. То же, но с гимнастической палкой за плечами или грифом от штанги.
3. То же, но с диском от штанги массой 15-20 кг.
11.
1. И.п. Стойка ноги врозь, руки внизу.
Задание. Наклонить вперед, руки прямые впереди, во время наклонов спина прямая, смотреть вперед.
2. То же, но в руках гантели массой 2-3 кг.
3. То же, но в руках диск от штанги массой 5 кг.
12.
1. И.п. Первый партнер лежит на спине, руки спереди, второй – в упоре лежа на руках первого.
Задание. Одновременное сгибание и разгибание рук вторым партнером. Вдох делать перед началом движения, выдох – в конце, допуская кратковременную задержку дыхания.
2. То же, но поочередное разгибание и сгибание рук сначала вторым, затем первым партнером.
3. То же, но одновременное сгибание и разгибание рук обоих партнеров.
13.
1. И.п. Партнеры стоят в шаге лицом друг к другу с захватом шеи.
Задание. Перетягивание партнера на свою сторону.
2. То же, но партнеры стоят на коленях.
3. То же, но партнеры в упоре лежа, соединены кольцевым ремнем за шею.
14.
1. И.п. Партнеры стоят лицом друг к другу, упершись руками в плечи.
Задание. Выталкивание партнера за контрольную линию.
2. То же, но партнеры стоят на коленях.
3. То же, но партнеры в упоре лежа, опираясь на одну руку.
15.

1. И.п. Партнеры стоят боком друг к другу, взявшись правыми (левыми) руками за запястье.
Задание. Перетягивание на свою сторону или выведение из равновесия партнера.
2. То же, но с захватом двух рук.
3. То же, но с захватом рук за шею.
16.
1. И.п. Лечь на спину, руки произвольно.
Задание. Вращать ноги по конусу сериями из 4-8 повторений в одну и другую стороны. Дыхание произвольное, не задерживать.
2. То же, но из упора сидя, опираясь на предплечья.
3. То же, но из упора сидя, руки сзади.
17.
1. И.п. Лечь на живот руки вдоль туловища.
Задание. Прогнуться, опираясь ладонями на пол, отводя голову и ноги вверх – назад. Вдох делать перед прогибанием, выдох – после прогибания.
2. То же, но прогнуться, поднимая прямые руки и ноги вверх – назад.
3. То же, но набивной мяч массой 3 кг зажат между ногами.
18.
1. И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.
Задание. Наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
2. То же, но руки за головой.
3. То же, но руки вверху.
19.
1. И.п. Лечь на спину, руки в стороны, ноги справа.
Задание. Поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую стороны.
2. То же, но между голенями зажат набивной мяч массой 1-2 кг.
3. То же, но между голенями зажат набивной мяч массой 3-4 кг.

Упражнения для развития быстроты движения

1.
1. И.п. Лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища, опираются на пол.
Задание. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.
2. То же, но упор сидя, опираясь на предплечья, ноги врозь.
3. То же, но сед ноги врозь, руки за головой.
2.
1. И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.
Задание. В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.
2. То же, но упор сидя, опираясь на предплечья.
3. То же, но упор сидя, руки сзади.
3.

1. И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.
Задание. В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище.
2. То же, с набивным мячом массой 1 кг за головой.
3. То же, но руки с набивным мячом массой 3 кг вверху.
4.
1. И.п. Лечь животом на пол, руки вдоль туловища, ладонями опираясь на пол.
Задание. В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.
2. То же, но руки за головой.
3. То же, но руки с набивным мячом массой 1-3 кг вверху.
5.
1. И.п. Упор присев.
Задание. Вставать и подниматься на носках, тянуться руками вверх, затем возвращаться в исходное положение.
2. То же, с отведением поочерёдно право (левой) ноги назад - вверх, прогибаясь.
3. То же, но с разведением рук в стороны и прогибанием в грудной клетке.
6.
1. И.п. Упор присев.
Задание. Быстрый переход в горизонтальное равновесие поочерёдно на правой и левой ноге, руки вверх, в стороны с последующим возвращением в исходное положение. Вдох в начале равновесия, выдох – в упоре присев.
2. То же, но с набивным мячом массой 2-3 кг.
3. То же, но с гантелями массой 3-5 кг.
7.
1. И.п. Основная стойка - сбоку лежащего обруча.
Задание. Темповые прыжки из круга в круг в различных направлениях.
2. То же, но стоять за кругом и прыгать через круг в различных направлениях.
3. То же, но с поворотом на 180 градусов в правую и левую стороны.
8.
1. И.п. Стойка ноги врозь, гимнастическая палка вертикально спереди на земле, захват за верхний конец.
Задание. Кратковременное опускание палки с одновременным переносом прямой ноги, чередуя правую и левую ногу.
2. То же, но во время переноса ноги руки касаются пояса.
3. То же, но во время переноса ноги руками выполнять хлопок над головой.
9.
1. И.п. Основная стойка.
Задание. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
2. То же, но прыжки с ноги на ногу, затягивая фазу полета в шаге.
3. То же, но прыжками из стороны в сторону по намеченным кругам (бег по кочкам).
10.
1. И.п. Стойка ноги врозь, руки произвольно.
Задание. Темповые подскоки вверх.

2. То же, но со сгибанием ног в группировку.
3. То же, но со сгибанием ног в тазобедренном суставе с подниманием их вперед.
11.
1. И.п. Основная стойка.
Задание. Темповые подскоки вверх с продвижением вперед.
2. То же, но через набивные мячи с повторением задания.
3. То же, но с гантелями массой 2-3 кг.
12.
1. И.п. Присед, руки отведены назад.
Задание. Передвижение по кругу прыжками на двух ногах в низком приседе в быстром темпе.
2. То же, но с продвижением вперед на 10-метровых отрезках прямой, челночным способом.
3. То же, но с продвижением вперед из стороны в сторону.
13.
1. И.п. Присед, руки произвольно.
Задание. Вставать и садиться, отводя руки и ногу назад – вверх, прогибаясь.
2. То же, но поочередно вставать, переходя в равновесие на одной ноге, другую отвести назад, руки – вверх, в стороны.
3. То же, но выпрыгивая вверх прогнувшись, с приземлением в доскок.
14.
1. И.п. Партнеры стоят друг за другом на расстоянии 3 м, один из них в приседе.
Задание. Партнеры поочередно перепрыгивают друг через друга.
2. То же, но один из них в полуприседе.
3. То же, но один из них – согнувшись.

Упражнения для развития ловкости

I.
1. И.п. Основная стойка.
Задание. В ходьбе - хлопки руками спереди и сзади на каждый шаг с продвижением на отрезках прямой.
2. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под согнутым коленом правой и левой ноги.
3. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под прямой ногой с оттянутым носком.
2.
1. И.п. Основная стойка.
Задание. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз - назад.
2. То же, но движения руками в стороны, вверх, вперёд и вниз - назад.
3. То же, но движения руками вверх, в стороны, вперёд и вниз - назад.
3.
1. И.п**.** Основная стойка.

Задание. В ходьбе на каждый шаг движения руками: вперёд, в стороны, вперёд, вниз - назад.
2. То же, но движения руками вперёд, перед грудью, вперёд, вниз - назад.
3. То же, но движения руками вперёд, в стороны, вверх, вниз - назад.
4.
1. И.п. Основная стойка.
Задание. Одновременная постановка рук на 8 счётов на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверху с последующим возвращением рук обратно вниз.
2. То же, но движения руками выполняются во время ходьбы на месте, начиная с левой ноги.
3.То же, но движения руками выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.
5.
1. И.п. Основная стойка.
Задание. С правой руки на 16 счётов последовательно поднимать руки на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверху с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
2. То же, но все движения выполняются в ходьбе на месте, начиная с левой ноги и правой руки.
3. То же, но все движения выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.
6.
1. И.п. Основная стойка.
Задание. Подбрасывать малый мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловить его другой.
2. То же, но подбрасывать мяч из-за спины одной рукой, а спереди ловить другой.
3. То же из-за спины, но двумя руками через голову.
7.
1. И.п. Стойка ноги врозь, руки в стороны, малый мяч в левой руке.
Задание. Темповая переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой спереди в правую руку.
2. То же, но левой рукой из-за спины в правую, а правой спереди в левую руку.
3. То же, но чередовать броски из-за спины то правой, то левой рукой.
8.
1. И.п. Стойка ноги врозь, малый мяч в руках.
Задание. Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180 градусов и поймать мяч.
2. То же, но коснуться пола двумя руками.
3. То же, но подбросив теннисный мяч вверх, поочерёдно коснуться руками плеча, пояса, пола.
9.
1. И.п. Стойка ноги врозь, руки с малыми мячами впереди.
Задание. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.

2. То же, но выпускать поочерёдно теннисные мячи из рук.
3. То же, но перебрасывать мячи из одной руки в другую, одновременно верхом и низом.

10.

1. И.п. Партнёры стоят в шаге, лицом друг к другу на расстоянии 15-20 м.

Задание. Точное метание с места малого мяча партнёру в руки из-за головы и ловля его другим партнёром двумя руками.

2. То же, но метание с трёх шагов разбега из-за головы, расстояние 20-25 м..

11.

1. И.п. Партнёры стоят спиной друг к другу на расстоянии полушага, один из них держит баскетбольный мяч.

Задание. Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища направо и налево.

2. То же, но передача мяча вращением вокруг себя справа и слева.
3. То же, но чередуя передачу мяча с вращением вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.

12.

1. И.п. Основная стойка, скакалка сзади.

Задание. Темповые прыжки через скакалку с вращением её вперёд. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе.

2. То же, но два прыжка ноги вместе, два – ноги врозь.
3. То же, но два прыжка руки скрестно, два – руки в стороны.

13.

1. И.п. Основная стойка лицом к скамейке.

Задание. Темповые прыжки на скамейку и со скамейки.

2. То же, но прыжок со скамейки вперёд с поворотом на 180 градусов и продолжением выполнения задания.
3. То же, но прыжки с гантелями массой 2-3 кг.

14.

1. И.п. Основная стойка у края скамейки.

Задание. Темповые прыжки с продвижением вперёд, ноги врозь, скамейка между ногами, прыжок на скамейку – ноги вместе.

2. То же, но чередуя темповые прыжки на скамейку и прыжки со скамейки с правой и левой стороны.
3. То же, но темповые прыжки двумя ногами через скамейку змейкой с продвижением вперёд.

15.

1. И.п. Присед, руки отведены назад.

Задание. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперёд по замкнутому кругу.

2. То же, но в руках гантели массой 2-3 кг.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1.

1. И.п. Стойка ноги врозь, руки произвольно.
Задание. Темповые подскоки вверх.
2. То же, но сгибая ноги в коленях во время подскоков.
3. То же, но касаясь руками ног.
2.
1. И.п. Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди.
Задание. Темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении. Обращать внимание на полное выпрямление ног в прыжке и удержание плеч и головы в прямом положении.
2. То же, но темповые прыжки, опираясь на скамейку и ооталкиваясь от скамейки со сменой ног в безопорном положении.
3. То же, но в руках набивной мяч массой 1-3 кг.
3.
1. И.п. Основная стойка, скакалка сзади.
Задание. Темповые подскоки с промежуточным прыжком, прогнувшись назад. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе и на ритме прыжков.
2. То же, но на одной ноге, поднимая правую (левую) вперед.
3. То же, но подскок в полушпагате, чередуя правую и левую ногу.
4.
1. И.п. Основная стойка, руки внизу.
Задание. Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок. Во время приземления спину держать прямо, стараться устоять на месте.
2. То же, но в руках набивной мяч массой 1-3 кг.
3. То же, но в руках гантели массой 3-5 кг.
5.
1. И.п. Основная стойка, руки на поясе.
Задание. Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в исходное положение. Плечи и голову держать прямо, не напрягаться.
2. То же, но руки за головой.
3. То же, но в руках набивной мяч массой 3 кг.
6.
1. И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Задание. Три темповых подскока на месте, на четвертом – поворот на 180 градусов с продолжением задания. Плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать.
2. То же, но чередуя ноги вместе и ноги врозь с поворотом на 180 градусов.
3. То же, но чередовать ноги скрестно и ноги врозь с поворотом на 180 градусов.
7.
1. И.п. Стойка на коленях, руки сзади.

Задание. В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев и наоборот. Вдох делать перед началом прыжка, выдох – в упоре присев на колени.
2. То же, но после выхода в присед, не выпрямляясь, поворот на 180 градусов с продолжением задания.
3. То же, но после выхода в присед поворот на 360 градусов с продолжением задания.
8.
1. И.п. Партнеры стоят на одной ноге рядом, положив на плечо друг другу руку, другой взявшись за голень своей ноги.
Задание. Передвижение прыжками в паре на одной ноге.
2. То же, но партнеры держат друг друга за голень ноги, поднятой горизонтально в сторону.
3. То же, но первый партнер стоит впереди и держит руки на поясе, подняв ногу, а второй сзади держит ногу партнера и свою за стопу.
9.
1. И.п. Партнеры в низком приседе держатся за руки.
Задание. Передвижение в правую, затем в левую стороны по кругу прыжками и шагом в низком приседе.
2. То же, но партнеры находятся в низком приседе спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах.
3. То же, партнеры находятся в низком приседе, но лицом друг к другу, взявшись за руки и одновременно вынося левые (правые) ноги.
10.
1. И.п. Первый партнер приготовился к прыжку через второго, второй – в упоре на коленях.
Задание. Прыжки через партнера, сгибая ноги.
2. То же, но опорный прыжок ноги врозь через второго партнера, находящегося в упоре присев.
3. То же, но второй в упоре согнувшись, опираясь руками на бедра.
11.
1. Партнеры стоят друг к другу лицом, взявшись за руки.
Задание. Поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны партнера.
2. То же, но положив руки на плечи.
3. То же, но стоя друг за другом, руки того, кто сзади, лежат на плечах впередистоящего.
12.
1. И.п. Стойка ноги врозь друг к другу спиной, руки соединены в локтевых суставах.
Задание. Передвигаться боком на отрезках прямой приставными прыжками.
2. То же, но передвигаться вперед на одной ноге лицом друг к другу, захватив одной рукой плечо партнера, другой свою ногу.
3. То же, но с поддержкой одной рукой ноги партнера, другая на поясе.
13.

1. И.п. Лежать на спине, руки вдоль туловища.

Задание. Сгибать и разгибать поочередно ноги в группировку («педалирование»).

2. То же, но в положении стойки на лопатках, руки под спину.

14.

1. И.п. Стойка на лопатках в группировке, руки под спину.

Задание. Поочередно (с максимальной быстротой) сгибать и разгибать ноги.

2. То же, но поочередно сводить и разводить прямые ноги – «ножницы».

3. То же, но вращать ноги по конусу, чередуя вращение по часовой стрелке и против нее.

Приложение 2

Упражнения по хореографии

1. Исходное положение (и.п.). Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч (**«Змейка»**).

- Медленно приподняться в руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно закидывая голову назад. Задержать нужное время.
- Медленно вернуться в исходное положение. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

2. И.п. Лечь ничком, руки вытянуть вперед, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты (**«Качели»**).

- Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное количество времени.
- Вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

3. И. п. Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол па уровне плеч (**«Рыбка»**).

- Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.
- Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

4. И. п. Стать на колени, прямые руки на уровне плеч (**«Кошка»**).

- Поднять голову, максимально прогнуть спину.
- Опустить голову, максимально выгнуть спину. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1 -и.

5. И. п. Сесть в позу прямого угла (т. е. ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонями вперед.

- Не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног. Задержать нужное время.
- Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й

6. И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки натянуть. Руки в стороны параллельно полу. Голова прямо.

- Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.
- Вернуться в и. п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить
  нужное количество раз

7. И.п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть.

- Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее. Стараться коленом коснуться носом. Носочек остается оттянутым.2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.
- Вернуться в и.п.
- Проделать тоже движение другой ногой.
- Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

8. И.п. лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела, ладошками вниз.

- Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.
- Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

9. И.п. сесть в позу прямого угла, носочки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.

- Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей. Задержаться нужное количество времени.
- Вернуться в и.п.
- Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

10. И.п. стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной.

- Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибаются. Прямые руки поднимаются вверх, потом вперед до положения параллельно полу. Задержаться нужное количество времени.
- Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.
- Повторить нужное количество раз.

11. И.п. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях ладонями вниз.

- Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное количество времени.
- Поднять колени с пола. Дыхание нормальное.
- Повторить нужное количество раз.

12. И.п. стать, по возможности, дальше выставив правую ногу вперед. Руки на поясе или расставлены в стороны.

- Перенесите вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать

несколько покачиваний.

- Вернуться в и.п.
- Проделать все, сменив положение ног.
- Вернуться в и.п. Повторить нужное количество раз.

13. И.п. стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая ноги, поставить руки на пол, пальцами вперед. Голова опущена.

- Не сдвигая с места стопы йог, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперед, на сколько возможно. Задержаться нужное количество времени.
- Поочередным передвижением рук к ногам вернуться к и.п. Дыхание нормальное.
- Повторить нужное количество раз.

14. И.п. стать прямо, ноги широко расставить, по возможности развернуть стопы. Руки согнуть в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.

- Согнув ноги, медленно опускаться до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное количество времени.
- Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

15. И.п. сесть в позу прямого угла, носочки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе.

- Не сгибая ноги, поднять их как можно выше, стараясь не отклонять корпус и развести их в стороны.
- Не опуская ноги, завести их друг за друга.
- Вернуться в первую позицию
- Повторить вторую позицию, меняя ноги.
- Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

16. И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

- Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости.
  а) встать на носки, пятки развести в стороны;
  б) встать на пятки, носки развести в стороны.
- Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.
- Постепенное возвращение в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

17. И.п. лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги параллельно полу, голени параллельно полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.

- Медленно выпрямить, не опуская на пол правую ногу. Левая в и.п.

- Вернуть правую ногу в и п., одновременно выпрямляя левую.
- Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

18. И.п. Встать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спила прямая, голова поднята.

- Сделать мах правой ногой назад вверх.
- Вернуться в и.п.
- Повторить с левой ноги.
- Вернуться в и.п.
- Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Приложение 3

Диагностический инструментарий
для оценки результативности программы
«ОФП+»

Контрольные упражнения
по общей физической подготовке и хореографии

Развиваемое физическое качество	Балл	Контрольные упражнения (тесты) **7-8 лет**	
		Юноши	**Девушки**
Скоростные качества Челночный бег 3х10 м (сек)	**10-9**	7.8 и менее	8.8 и менее
	8-7	8,1-8,9	9,1-8,9
	6-5	9,0-9,2	9,4-9,2
Прыжки с вращением скакалки вперед (20 сек)	**10-9**	40-36	40-36
	8-7	35-26	35-26
	6-5	25-20	25-20
Скоростно-силовые Качества. Прыжок в длину с места (**юноши**-не менее 115 см), (**девушки**-не менее 110 см.)	**9-10**	121 и более	116 и более
	7-8	118-120	113- 115
	5-6	115- 117	110-112
Подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд (юноши-не менее 7 раз), (девушки-не менее 5 раз)	**9- 10**	13 и более	11 и более
	7- 8	10-12	8-10
	5- 6	7-9	5-7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	**10-9**	20-17	18-15
	8-7	16-15	14-13
	6-5	14-13	12-11
Шпагат в трех плоскостях (левый, правый, прямой)	**9-10**	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками
	7-8	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками, колени слегка согнуты	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками, колени слегка согнуты
	5-6	_____	_____
Вестибулярная Устойчивость	**9-10**	6	5

Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в сторону (сек)	**7-8**	5	4
	5-6	3	2