МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»
(МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 05 » сентября 2023 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДДТ
городского округа Анадырь»
_____ Т.Л. Максименко
Приказ № 172-о от « 05 » сентября 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2272F57EC28C3AF94FEF2197EC4F843D
Владелец: Максименко Татьяна Львовна
Действителен: с 27.02.2023 до 22.05.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Вперёд со спортом»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: *ознакомительная*
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор составитель:
Хмелёва Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Анадырь 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю дополнительного образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных общеразвивающих программ, в зависимости от региона и его особенностей (климатических, национальных), а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, **физкультурно-спортивной направленности** рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Программа спроектирована, исходя из социального заказа родителей и потребностей обучающихся с учетом методического, кадрового и материально-технического обеспечения учреждения, и разработана с учетом требований и в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования, такими как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. На заседании проектного комитета по нац. проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882\391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 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 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность.

Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни:

1. Физическая культура и спорт.
2. Активный труд и отдых.
3. Рациональное питание.
4. Личная и общественная гигиена.
5. Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывает, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным и в особенности не инфекционным заболеваниям.

Адресат программы. Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры детей 7-16 лет, составляющих целостную систему физического воспитания в дополнительном образовании.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 15 и не более 25 человек. Группы формируются как из вновь зачисляемых в секцию, так из ранее обучающихся.

Объём и сроки освоения программы. Срок реализации программы 306 часов в год, 102 занятия по 3 часа в группах 6-13 лет и 13-16 лет.

Форма и режим занятий

Форма обучения - очная, групповая.

Особенности образовательного процесса

Форма проведения занятий: групповые теоретические и практические занятия, физкультурно-спортивные мероприятия, участие в соревнованиях, контрольные нормативы по полугодиям.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, групповая, в парах, малогрупповая.

По типу занятия могут быть комбинированные, практическими, контрольными, тренировочными теоретическими, диагностическими.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 часа.

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки

в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Обучающие:

- совершенствование жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании.
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, лёгкой атлетики, подвижным играм.
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма.
- гармоническое развитие тела и физиологических функций организма.
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.
- всестороннее развитие психических качеств.
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

3. Воспитательные:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни.
- воспитать у обучающихся культуру поведения, чувство товарищества, дружбу.

Уровни программы. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы учреждения.

Задачи физического воспитания обучающихся 7-13 лет.

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

5. Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.

6. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

7. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

8. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

9. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

10. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

11. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания обучающихся 13-16 лет.

Задачи физического воспитания направлены на:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

4. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.

5. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

При проведении занятий педагог должен пояснить и охарактеризовать:

1) роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

2) роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

3) индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

4) особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

5) особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

6) особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

7 особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

8) особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

На занятиях обучающиеся должны соблюдать правила:

1) личной гигиены и закаливания организма;

2) организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

3) культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

4) профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

5) экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1) самостоятельные и самодеятельные занятия физической культуры с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

2) контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

3) приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

4) приемы массажа и самомассажа;

5) занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;

6) судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

1) индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

2) планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1) уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

2) эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

3) дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Правила поведения на занятиях:

1) Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

2) При выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

3) Сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные:

- Формировать первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
- Обьективная самооценка собственных действий и достижений.

Предметные:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.
- Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.
- Принимать участие в различных спортивно-развлекательных мероприятиях и соревнованиях.

Метапредметные:

- Умение работать в коллективе.
- Умение планировать свою деятельность в ходе занятий.
- Умение соотносить результат своей деятельности с целью или образцом,предложенным педагогом.
- Оценивать результаты своей деятельности.

Учебный (тематический) план (1-3 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	**Вводное занятие. Легкая атлетика**	**54**	**7**	**47**	Беседа
1.1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.Т.Б.История легкой атлетики.	3	1	2	Беседа
1.2	Челночный бег	3	1	2	
1.3	Кроссовая подготовка	3	1	2	Постановка техники
1.4	Бег 30 м., подвижные игры	3		3	
1.5	Бег 60 м., подвижные игры	3		3	
1.6	Сдача учебных нормативов в игровой форме	3		3	
1.7	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка	3		3	
1.8	Сдача учебных нормативов в игровой форме	3	1	2	Беседа
1.9	Сдача учебных нормативов в игровой форме	3		3	
1.10	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов	3	1	2	Постановка техники
1.11	Метание теннисного мяча с разбега	3	1	2	Постановка техники

1.12	Кроссовая подготовка.	3		3	
1.13	Специально беговые упражнения.	3		3	
1.14	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3		3	
1.15	Эстафеты, подвижные игры	3		3	
1.16	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	2	Беседа
1.17	Развитие скоростно-силовых качеств.	3		3	
II	**Баскетбол**	**27**	**7**	**20**	
2.1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.История возникновения баскетбола.	3	1	2	Беседа
2.2	Ведение мяча, передачи.	3	1	2	Беседа
2.3	Ведение на месте, в движении, поочередное ведение	3	1	2	Беседа
2.4	Передачи в парах.	3		3	
2.5	Ведение в движении.	3		3	
2.6	Остановка двумя шагами, прыжком.	3	1	2	Пояснение техники
2.7	Передвижение игрока, повороты с мячом.	3	1	2	Пояснение техники
2.8	Бросок двумя от груди, одной от плеча	3	1	2	Пояснение техники
2.9	Подвижные игры с элементами баскетбола.	3		3	
2.10	Ведение мяча.	3		3	
2.11	Передачи мяча.	3		3	
2.12	Броски двумя руками от груди.	3		3	
2.13	Бросок правой,левой рукой от плеча.	3		3	
2.14	Ведение, два шага, бросок.	3	1	2	Пояснение техники
2.15	Бросок мяча в движении	3		3	
III	**Гимнастика**	**69**	**4**	**65**	
3.1	Техника безопасности на уроке гимнастики.Строевые упражнения.Акробатические упражнения.	3	1	2	Беседа
3.2	Перекаты в группировки.	3	1	2	Постановка техники
3.3	Кувырок вперед, назад слитно.	3		3	
3.4	Стойка на лопатках.	3		3	
3.5	ОРУ с предметами	3		3	
3.6	Сдача учебных нормативов.	3		3	
3.7	Наклоны вперед,назад,вправо,влево.	3		3	
3.8	Мост из положения лежа.стойка на лопатках.	3		3	
3.9	Акробатическая комбинация.	3	1	2	Постановка техники
3.10	Сдача учебных нормативов	3		3	
3.11	Прыжок через козла способом прогнувшись.	3		3	
3.12	Прыжок через козла способом согнув ноги.	3	1	2	Постановка

					техники
3.13	Прыжок через козла способом согнув ноги.	3		3	
3.14	Веселые старты Эстафеты	3		3	
IV	**Лыжная подготовка**	**75**	**4**	**71**	
4.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	3	1	2	Беседа
4.2	Подбор лыжного инвентаря	3	1	2	Постановка техники
4.3	Скользящий шаг	3		3	
4.4	Одновременные, попеременные ходы.	3		3	
4.5	Спуски, торможения.	3	1	2	Постановка техники
4.6	Подъем елочкой, лесенкой	3		3	
4.7	Торможение полу плугом, плугом.	3		3	
4.8	Правильное падение	3		3	
4.9	Прохождение дистанции	3		3	
4.10	Полуконьковый ход	3		3	
4.11	Коньковый ход	3		3	
4.12	Одновременный бесшажный ход	3		3	
4.13	Спуски, подъемы.	3		3	
4.14	Попеременный двухшажный ход.	3		3	
4.15	Повороты, спуски.	3		3	
4.16	Повороты, спуски.	3		3	
4.17	Преодоление препятствий.	3		3	
4.18	Старт, финиш.	3		3	
4.19	Старт, финиш.	3		3	
4.20	Прохождение дистанции	3		3	
4.21	Развитие выносливости.	3		3	
4.22	Прохождение дистанции	3		3	
4.23	Попеременный двухшажный ход.	3		3	
4.24	Спуски переступанием.	3		3	
4.25	Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков, подъемов.	3	1	2	Постановка техники
V	**Волейбол с элементами игры**	**54**	**5**	**49**	
5.1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История волейбола.	3	1	2	Беседа
5.2	Стойки, перемещения волейболиста	3	1	2	Постановка техники
5.3	Перемещение в стойках волейболиста.	3		3	
5.4	Ловля и передача мяча.	3		3	
5.5	Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.	3	1	2	Постановка техники
5.6	Передача мяча сверху над собой.	3			
5.7	Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.	3	1	2	Постановка техники
5.8	Передача мяча сверху в парах.	3		3	

5.9	Передача мяча сверху в парах.	3		3	
5.10	Прием мяча после подачи	3		3	
5.11	Передача снизу над собой (У).	3		3	
5.12	Нижняя прямая подача (У)	3		3	
5.13	Учебная игра по упрощенным правилам	3	1	2	Учет
5.14	Учебная игра в волейбол	3		3	
5.15	Учебная игра через 3 зону	3		3	
5.16	Передачи в парах.	3		3	
5.17	Учебная игра в три касания	3		3	
5.18	Игра в волейбол	3		3	
VI	**Футбол с элементами игры**	**27**	**4**	**23**	
6.1	Т.Б. на занятии футболом.Футбол.Упражнения без мяча и с мячом.	3	1	2	Постановка техники
6.2	Ведение мяча подъемом и подошвой.	3	1	2	Постановка техники
6.3	Удары по неподвижному мячу	3		3	
6.4	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	3	1	2	Беседа
6.5	Остановка мяча.	3	1	2	Учет
6.6	Учебная игра футбол.	3		3	
6.7	Учебная игра мини-футбол.	3		3	
6.8	Тактические действия.	3		3	
6.9	Учебная игра	3		3	
	Итого	**306**	**31**	**275**	

Содержание учебного (тематического) плана
1-3 год обучения

Тема I. Легкая атлетика (54 часа)

Теория (7ч.). Знакомство с историей возникновения легкой атлетики,техника безопастности на занятиях л.а., правильная постановка техники в легкоатлетический упражнений, важность кроссовой подготовки, сдача учебных нормативов.

Практика (47ч.). Контроль за правильным выполнением челночного бега, метанием мяча разными способами, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, в процессе кроссовой подготовки проводим эстафеты на развитие скорости. Подвижные игры.

Тема II. Баскетбол (27 часов)

Теория (7ч.). Знакомство с обучающимися, выявление интереса к спортивной игре баскетбол. Ознакомление с историей возникновения баскетбола. Рассказать о баскетболе в России. Познакомить детей с техникой выполнения баскетбольных элементов, с правилами игры.

Практика (20ч.). Освоение навыков в ведение и передачи мяча. Выполнение правильной техники в передачи мяча, ведении мяча, перемещении игрока, повороты на месте и разновидным броскам мяча: от груди, одной рукой от плеча, из-за головы. Обучить комбинации ведение мяча-два шага-бросок в кольцо. Работа в парах, блок мяча. Пробная первая игра.

Тема III. Гимнастика (69 часов)

Теория (4ч.). Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминалогия. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Понятие и правильное выполнение акробатических комбинаций. Ознакомить с техникой прыжка через гимнастического «козла».

Практика (65ч.). Упражнения на развитие гибкости: различные наклоны, комлексы ОРУ включающие максимальное сгибание туловища. Освоить технику выполнения акробатических элементов, стойка на лопатках, кувырок вперёд (назад), выполнение на мате моста из положения лежа на спине, шпагаты и складки. Подготовка детей к прыжку через «козла». Закрепить обученное спортивными эстафетами и веселыми стартами.

Тема IV.Лыжная подготовка (75 часов)

Теория (4ч.). Лыжный инвентарь. Рассказать как правильно подбирать лыжи и палки. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Проговорить про ТБ на занятиях лыжной подготовки. Познакомить с историей развития лыжного спорта в России, Олимпийскими чемпионами.

Практика (71ч.). Перед выполнением скользящего шага,выполняем движение на самокате,отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движения бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью. Познакомить детей с правильным торможением и правильным падениям.

Тема V. Волейбол с элементами игры (54 часа)

Теория (5ч.). Беседа о возникновении волейбола на территории России. Обучение техническим и тактическим приемам игры. В конце пройденного материала обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в учебных играх. Научить специальным упражнениям для овладевания первоначальными навыками игры.

Практика (49ч.). Обсудить про травмы на занятиях волейболом. Обучение перемещения в стойках волейболиста (высокая,средняя,низкая). Ловля и подача мяча. Передача мяча сверху, снизу. Нижняя и верхняя подачи. Провести учебную игру через 3 зону и провести учебную игру в три касания.

Тема VI. Футбол с элементами игры (27 часа)

Теория (4 ч.). Познакомить с историей футбола в России. Объяснить правила игры и технику безопасности на занятиях по футболу. Показать упражнения с мячом и без него. Рассказать про тактические действия игрока на поле.

Практика (23ч.). Знакомство с игрой в футбол. Проговорить общие правила и действия игрока на поле. Ведение мяча подошвой и удары по и неподвижному мячу. Проработать тактические действия на поле: взаимодействие игроков в защите и нападении. Остановка мяча всяческими способами. Учебная игра в мини-футбол на одни ворота. Далее усложненная игра в футбол.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Календарный план

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Окончание учебного года	31.05.2024 г.
Продолжительность учебного года	34 учебных недели
Продолжительность обучения по полугодиям	I полугодие – 16 недель II полугодие – 18 недель

Каникулы	Осенние каникулы: 28.10.2023 – 06.11.2023 Зимние каникулы: 30.12.2023 – 10.01.2024 Весенние каникулы: с 23.03.2024 по 31.03.2024 В дни каникул проводятся массовые мероприятия, конкурсы, мастер – классы, спортивные соревнования, турниры и другие внутрикружковые мероприятия, запланированные по программе воспитания.
Режим занятий	3 раза в неделю по 3 часа.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации: опрос,сдача нормативов,визуальный контроль,соревнование,тестирование.

Оценочные материалы

Тесты:

- вводное тестирование уровня подготовки обучающегося;
- текущее тестирование по разделам и темам программы;

Основной формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке.Это контрольно-тестовые упражнения,разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств. При определении уровня освоения обучающимися программы используется 3х бальная система оценки освоения программы:

1 балл-минимальный уровень,
2 балла-средний уровень,
3 балла-высокий уровень.

Критерии оценок обучающихся 6-13 лет

Виды испытаний	**Мальчики**			**Девочки**		
	3	2	1	3	2	1
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	25	20	16	22	19	15
Отжимание	25	20	10	16	10	5
Отжимание в упоре на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Поднимание ног до<90градусов	8	6	4	10	8	5
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3Х10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6.00	6.20	6,40

Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	7	5	3	6	4	2
Бег 2000м	13.20	14.20	15.20	14.20	15.20	16.20

Критерии оценок обучающихся 13-16 лет

Виды испытаний	**Мальчики**			**Девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6Х10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300

Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

Методические материалы организации образовательного процесса

Особенность организации образовательного процесса – очное обучение.

Методы обучения (словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично – поисковый, игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.)

Форма организации образовательного процесса - групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, встреча с интересными людьми, игра, соревнования, открытое занятие, фестиваль…

Педагогические технологии:

1) технология индивидуализации обучения,
2) технология группового обучения,
3) технология коллективного взаимообучения,
4) технология модульного обучения,
5) технология дифференцированного обучения,
6) технология разноуровневого обучения,
7) технология развивающего обучения,
8) технология проблемного обучения,
11) коммуникативная технология обучения,
12) технология коллективной творческой деятельности,
15) технология образа и мысли,
16) здоровьесберегающая технология,
17) технология-дебаты и др.

Контрольно-измерительные материалы:

1. Рулетка
2. Секундомеры
3. Планка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа
4. Планка для прыжков в длину
5. Планка для измерения наклона вперед

Планируемые результаты, достижения обучающихся

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3. Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

4. Выполнять организующие строевые команды и приёмы.

5. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).

6. Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно).

7. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма).

8. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

9. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

10. Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

11. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

12. Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

13. Играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам.

14. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность. Возрастная категория обучающихся от 7 до 13 лет.

Воспитательный процесс в образовательной организации «Детский спорт» по своей структуре – групповой. Организован на основе настоящей программы воспитания и направлен на развитие личности, создание условий для социализации обучающихся принятых в российском обществе, правил и норм поведения в интересах человека.

Система дополнительного образования детей является сферой, объективно объединяющей в единый процесс обучения, физического развития личности ребенка и воспитание морально-волевых качеств.

Цель и задачи воспитания

Цель воспитания: всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры обучающегося. Воспитание в детях ответственности к собственному здоровью. Формирование эффективной системы сотрудничества с родителями и привлечение их к участию в спортивной жизни секции.

Задачи воспитания:

1. Воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, зарядки.
2. Проведение мероприятий на сплочение семьи, усилению роли отца и матери в семейном воспитании.
3. Систематическая профилактика вредных привычек посредством совместных мероприятий и лекций.

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках различных направлений воспитательной работы образовательной организации и представлено в соответствующем модуле.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2023 / 2024 учебный год

№ п/п	Модуль воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1.	**Гражданин и патриот**	Спортивно-познавательное мероприятие ко дню Флага России «Поход на сопку Михаила».	Август	Хмелева О.А.	Формирование уважительного отношения к символам нашей страны
		Беседа в объединении «Трагедия в Беслане - боль России».	Сентябрь	Хмелева О.А.	Формирование у обучающихся представления о терроризме, как историческом и политическом явлении, формирование толерантности, сострадания, общероссийской гражданской идентичности
		Экскурсия в пожарную часть г. Анадыря МЧС по ЧАО (уголок славы)	Сентябрь	Хмелева О.А.	Формирование гражданско – патриотической культуры личности, развитие творческих способностей.
		Беседы в объединениях, посвящённые празднованию Дня народного единства.	Октябрь-ноябрь	Хмелева О.А.	Формирование правильного отношения к своей стране.
		Спортивно-развлекательное мероприятие посвящённое образованию Чукотского АО	Декабрь	Хмелева О.А.	Знакомство со строением жилища коренных народов Крайнего

		«Национальные игры Чукотки». Поход в музей «Наследие Чукотки.			Севера, с особенностям и их одежды
		Экскурсия в музей МВД РФ по Чукотскому АО	В течение года	Хмелева О.А.	Знакомство с историей возникновения службы МВД РФ
		Внеучебное занятие с обучающимися по теме: «День Конституции Российской Федерации»- познавательная беседа	Декабрь	Ульянова С.В.	Формирование представление о важности конституции как основного закона
		Внеучебные занятия «Уроки мужества», посвящённые Ленинградской блокаде, Выводу войск из Афганистана	Январь	Ульянова С.В.	Познакомить обучающихся с жизнью детей в блокадном Ленинграде,воспитать чувство патриотизма
		Беседа в объединении, посвящённая празднованию «Дня защитника Отчества».	Февраль	Хмелева О.А.	Воспитание патриотизма, чувства гордости за свою страну, за свой народ.
		«Россия и Крым едины!» - беседы в объединении, посвящённые воссоединению России и Крыма. Военно-спортивные состязания среди	Май	Хмелева О.А. Ульянова С.В.	Развитие силы, ловкости, скорости. Сплоченность команд.Спортивная этика.

		обучающихся кадетских классов и юнармейских отрядов.			
2.	**Самоуправление**	Лекция по проведению и организации учебно-тренировочного процесса.	Октябрь	Хмелева О.А.	Умение правильно выполнять разминку на практике
		Создать график дежурств по уборке спортивного инвентаря.	Сентябрь	Хмелева О.А.	Выполнение уборки инвентаря в порядке графика дежурства
		Театрализованные разминки.	Первое полугодие	Хмелева О.А.	Правильно выполнять разминку
3.	**Физическое развитие и культура здоровья**	«Сентябрьская спартакиада».	Сентябрь	Хмелёва О.А.	Развитие ловкости, скорости и формирование командного духа
		Сюжетно-ролевая игра по правилам ПДД «Школа Аркадия Паровозова».	Октябрь	Хмелёва О.А	Достижение ловкости и сплочённости команд
		Спортивно-познавательное мероприятие ко дню Чукотки «День Чукотки».	Декабрь	Хмелева О.А.	Изучение и проведение спортивных игр народов Крайнего Севера, развитие любви к родному краю, его традициям
		Сюжетно-ролевая игра «Январские гонки».	Январь	Хмелева О.А.	Достижение ловкости и сплочённости команд
		Соревнование «Лучший	Февраль	Хмелева О.А.	Выявление лидеров

		легкоатлет».			
		Лекция по профилактике вредных привычек.	Сентябрь Январь	Хмелева О.А.	Дети имеют представление о влиянии алкоголя и табакокурения на молодой организм.
		Домашние задания на выполнение физических упражнений.	Ежедневно	Хмелева О.А.	Систематически заниматься саморазвитием вне секции
		Тренировка по оказанию первой доврачебной помощи.	Сентябрь, Январь	Хмелева О.А.	Дети смогут самостоятельно оказать первую доврачебную помощь
		Мастер класс по мини-футболу.	Март	Хмелева О.А.	Знание правил по футболу и правильной технике остановки мяча.
		Всемирный день здоровья – спортивные эстафеты в объединении ОФП	Апрель	Хмелева О.А.	Знание истории возникновения Дня Здоровья в России.
		Мастер класс по рукопашному бою.	Апрель		Понимание и применение техники защиты на занятиях по рукопашному бою
		Мастер класс по боксу.	Май		Знание истории и возникновение развития бокса, правила и техника бокса
4.	**Работа с родителями**	Мероприятие ко дню мам «Мамы и	Ноябрь	Хмелева О.А	Сплочение мам и детей на

		дочки»			мероприятии
		День Отца.	Октябрь	Хмелева О.А	Сплочение пап и детей на мероприятии
		Индивидуальные родителями: - об обязанностях по воспитанию и содержанию детей, - о взаимоотношениях в семье, - о бытовых условиях и их роли в воспитании и обучении.	ноябрь	Хмелева О.А	Активизировать совместную работу детей и родителей,установка связи педагога с семьёй
		Спортивное мероприятие ко дню 23 февраля «Папа может все».	Февраль	Хмелева О.А Ульянова С.В.	Разминка со специалистом по рукопашному боя
		Спортивное мероприятие к 8 марта «Здоровая семья».	Март	Хмелева О.А	Сплочение семей, развитие физических способностей у родителей и детей
		Лекция на тему «Роль утренней зарядки в жизни ребёнка».	Сентябрь	Хмелева О.А	Систематическое выполнение утренней зарядки
		Оказание помощи родителям в решении актуальных вопросов воспитания и развития ребёнка.	На протяжении учебного года	Хмелева О.А	Понимание того, что ребёнку нужно, индивидуальный подход к каждому обучающемуся
		Родительское собрание.	1 раз в год	Хмелева О.А	Просвещение и консультация родителей о

					принципах и правилах работы секции
5.	**Подвижные игры**	Игра «Охотник и олени».	На каждом занятии	Хмелева О.А	Развитие физических качеств у детей: выносливости и гибкости
		Игра «Пионербол».	На каждом занятии	Хмелева О.А	Сплочение команд в игре
		Игра «Горячий хлеб».	На каждом занятии	Хмелева О.А	Развитие взаимопомощи и дружеского настроя
		Игра «Хвостики».	На каждом занятии	Хмелева О.А	Развитие дружелюбности, честности
		Игра «Салки на марше».	На каждом занятии	Хмелева О.А	Развитие физических качеств у детей: быстроту, ловкость.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Название оборудования и спортивного инвентаря
1.	Скамейка гимнастическая
2.	Шведские стенки
3.	Перекладины навесные
4.	Баскетбольные кольца
5.	Стойка волейбольная
6.	Сетка волейбольная
7.	Мячи футбольные
8.	Мячи волейбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи набивные
11.	Маты
12.	Гандбольные ворота
13.	Манишки
14.	Скакалки
15.	Фишки
16.	Щиты баскетбольные пластиковые
17.	Козёл гимнастический
18.	Конь гимнастический

19.	Мост гимнастический
20.	Обруч гимнастический
21.	Гимнастические палки

Список литературы

1. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл./ В.И. Лях – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2006 г.

2. Физическая культура 1-4 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Просвещение. 2010 г.

3. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл./ В.И. Лях – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2006 г.

4. Физическая культура 5-7 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Просвещение. 2010 г.

5. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл./ В.И. Лях – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2006 г.

6. Физическая культура 5-7 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Просвещение. 2010 г.

Приложение 1

Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Вперёд со спортом», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Актуальность. В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 51 час.

Формы обучения: дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

1) ofline-занятие (видеозанятие в записи);

2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;

3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;

4) адресные дистанционные консультации.

Режим занятий.

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиями СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	***Гимнастика*** Техника безопасности на уроке гимнастики.	3	http://www.socic.ru/?section_id=297	Онлайн-опрос
2	Перекаты в группировки.	3	См. приложение 1	Видео-отчёт
3	Кувырок вперед, назад.	3	См. приложение 1	Видео-отчёт
4	Стойка на лопатках.	3	См. приложение 1	Видео-отчёт
5	ОРУ с предметами	3	https://koncpekt.ru/starshie-klassy/raznye-materialy/3025-kompleks-oru-po-fizkulture-dlya-8-9-klassa.html	Видео-отчёт
6	Мост из положения лежа.	3	См. приложение 1	Онлайн-опрос
7	Акробатическая комбинация.	9	См. приложение 1	Онлайн-опрос
8	Акробатика.ОРУ на	3	https://www.youtube.com/watc	

	гибкость		h?v=f5SvpqhqWl0	
9	**Легкая атлетика** Упражнения с набивными мячами	3	https://koncpekt.ru/starshie-klassy/raznye-materialy/3025-kompleks-oru-po-fizkulture-dlya-8-9-klassa.html	Видео-отчёт
10	Развитие силовых качеств	3	Сгибание и разгибание рук лежа на полу ГТО.mp4	Видео-отчёт
11	Развитие силовых качеств	3	Поднимание туловища ГТО.mp4	Видео-отчёт
12	Ходьба и упражнения в равновесии	3	См. приложение 2	Фото отчет
13	Игры	6	https://youtu.be/oF4Qo4QXZzM	Онлайн-опрос
14	Утренняя разминка	3	https://www.youtube.com/watch?v=BGXJYNG1SqE	Видео-отчёт

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;

2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

Способы коммуникации

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram, Instagram.

Способы осуществления обратной связи

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).

Приложение 2

Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям.

ГРУППИРОВКА

Это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам, сальто в группировке. Группировка выполняется в приседе(а), сидя (б), лежа на спине(в).

Последовательность обучения:

1. Из ст. руки вверх, быстро присесть и принять положение группировки в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки:

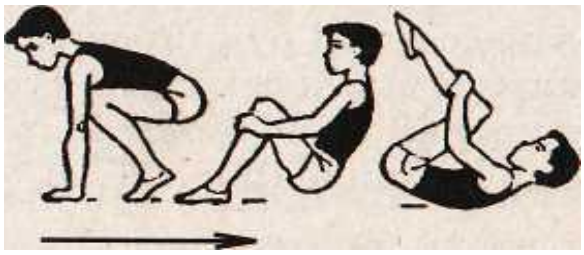
1. Откинутая голова назад.
2. Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).
3. Неплотная группировка.

Требования к выполнению. Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки.

ПЕРЕКАТЫ.

Техника выполнения.

Это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения при обучении кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.



Последовательность обучения:

1. Из положения группировки лежа перекат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и.п.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и.п.
4. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
5. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и.п.
6. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.
7. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениями рук (вверху, за спиной, к плечам).

Требования к выполнению:

Наиболее сложным из приведенных примеров является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п.

упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

ПЕРЕКАТ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ОПОРОЙ РУКАМИ ЗА ГОЛОВОЙ

Техника выполнения:

Это упражнение является подводящим при освоении первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локтя и кисть параллельно.

Последовательность обучения:

1. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь вперед, поставить согнутые в локтях руки у головы.
2. Из положения лежа на спине повторить и.п. для выполнения «моста», т.е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.
3. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекат вперед.

Типичные ошибки:

1. При постановке кистей сильно разведены локти.
2. Локти и кисти не параллельны.
3. Неодновременная постановка кистей.

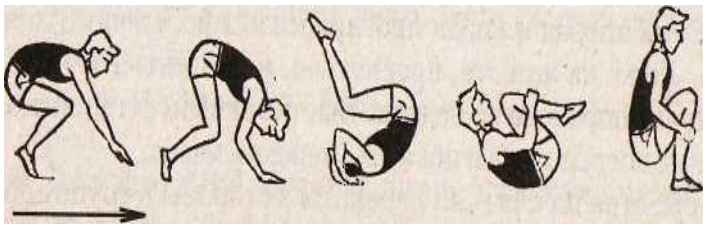
Страховка и помощь:

При выполнении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.

КУВЫРОК ВПЕРЕД

Техника выполнения:

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30 - 40см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



Последовательность обучения:

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Неправильное положение рук.
4. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь:

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного использования. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

КУВЫРОК В СТОРОНУ

Техника выполнения:

Выполняется из упора стоя на коленях или из упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

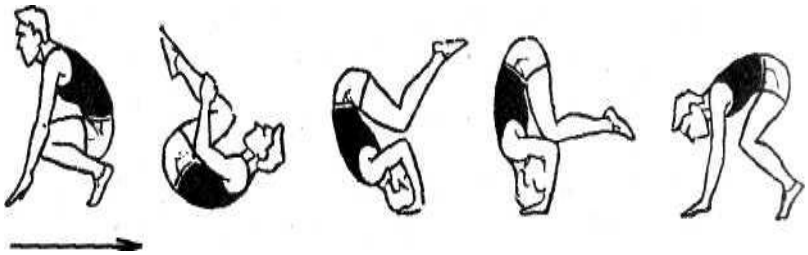
Страховка и помощь:

Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Техника выполнения:

Из упора присев, руки несколько вперед - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, не параллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

ДЛИННЫЙ КУВЫРОК

Техника выполнения:

Выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60 - 80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.

Типичные ошибки:

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ СОГНУВ НОГИ

Техника выполнения:

Выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойки на лопатках.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.
2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

Типичные ошибки:

1. Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
2. Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
3. Туловище не принимает вертикального положения.
4. Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

Страховка и помощь:

Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.

СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

Техника выполнения:

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Последовательность обучения:

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать.
3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки:

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

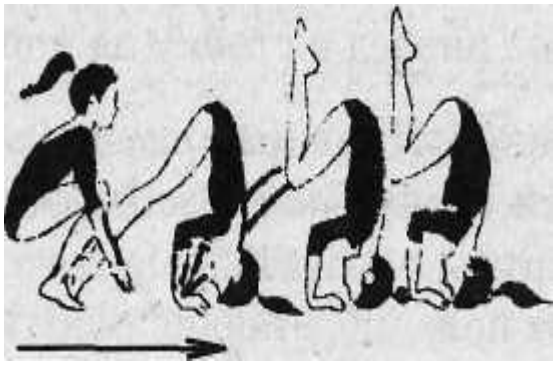
Страховка и помощь:

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ СОГНУВ НОГИ

Техника выполнения:

Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.



Последовательность обучения:

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.
2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью.
3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

Типичные ошибки

1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.
2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

Страховка и помощь:

Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.

ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ "МОСТ"

Техника выполнения:

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении следует стремиться полностью разогнуть ноги и перевести тяжесть тела на руки.

Последовательность обучения:

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки

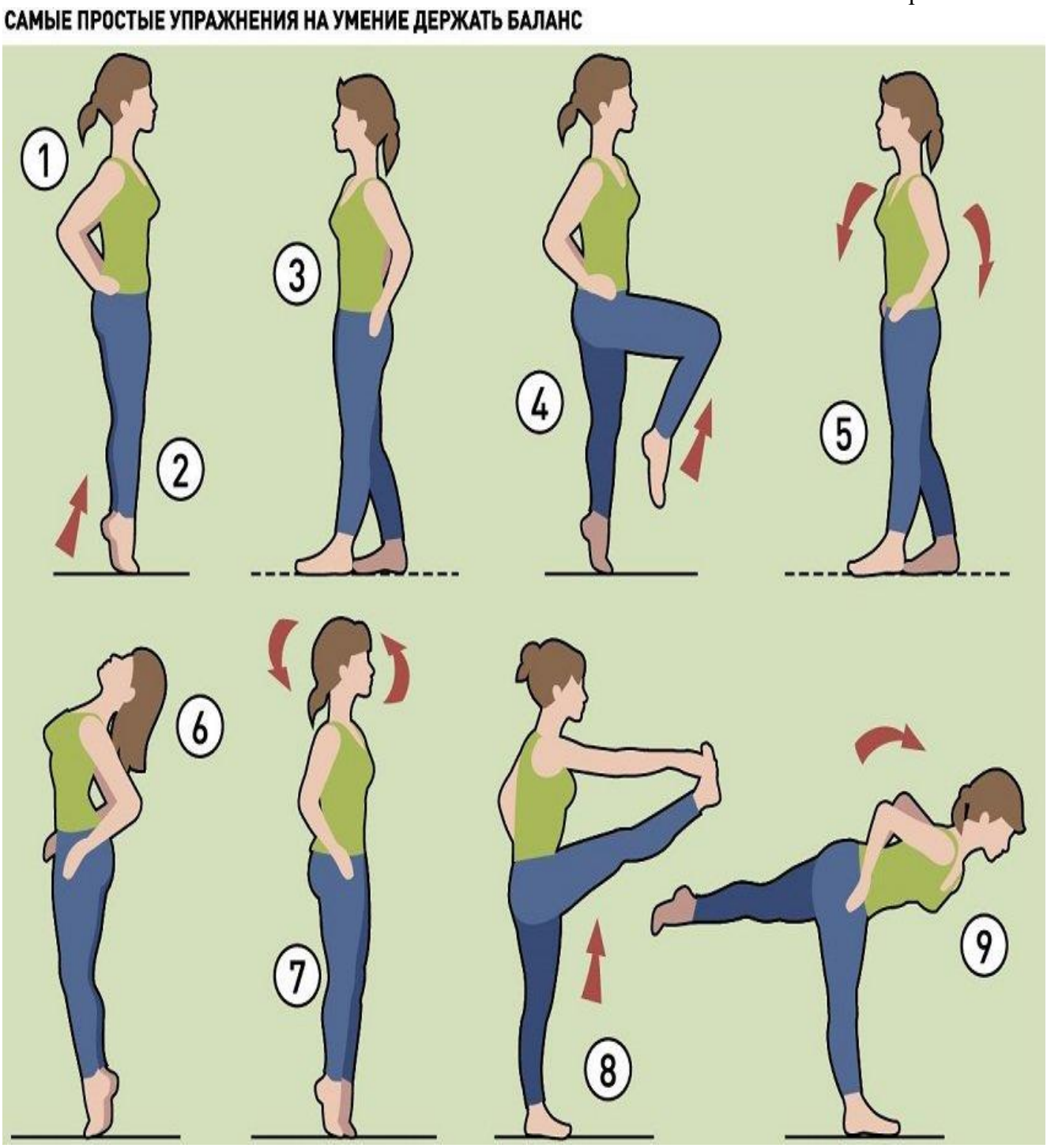
1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках (а).
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей (б).
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Приложение 3



Практика

Упражнений на баланс десятки. Мы, как обычно, приводим самые простые, с которых можно начать.

1. Стопы вместе, руки на поясе, глаза закрыты - стоять 20 секунд.

2. Из того же положения подняться на носках - стоять 15 секунд, закрыть глаза - еще 15 секунд.

3. Одну стопу поставить перед другой "пятка к носку" на одной линии, руки на поясе - стоять 20 секунд, закрыть глаза, повторить.

4. Руки на поясе, подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть в колене и поднять вперед - стоять 15 секунд. Закрыть глаза - стоять еще 15 секунд.

5. Одна стопа стоит перед другой на одной линии, руки на поясе, выполнить 6 маятникообразных наклонов вправо и влево - один наклон в секунду. Глаза открыты.

6. Стопы вместе, подняться на носки, голову до предела запрокинуть назад - стоять 15 секунд, закрыть глаза - стоять еще 10 секунд.

7. Стоя на носках, выполнить 5-6 медленных круговых движений головой. Сначала в одну сторону, потом в другую. Повторить с закрытыми глазами.

8. Стоя на одной ноге, согнуть другую перед собой, взять ее одноименной рукой под стопой и попытаться, медленно выпрямляя, поднять ногу вверх.

9. Ласточка. Стоя на одной ноге, выполнить наклон вперед, одновременно отводя назад другую ногу. Обе ноги.