«УТВЕРЖДЕНО» «УТВЕРЖДАЮ»

На Педагогическом совете Директор

Протокол №\_\_\_\_ от МБУДО ДЮСШ №24

по хоккею В. Третьяка

\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Озеров

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**МБУДО ДЮСШ № 24 по хоккею им. В. Третьяка**

Срок реализации программы 8 лет.

**Воронеж 2015**

**Программа разработана авторским коллективом:**

**Озеров В.А. -** Директор МБУДО ДЮСШ №24

**Мамонтова Л.С.** - Зам. директора по УВР МБУДО ДЮСШ № 24

**Трещалин Н.Ф. -** Зав. отделением МБУДО ДЮСШ № 24

**Мамонтов С.А. -** Ст. тренер-преподавательМБУДО ДЮСШ № 24

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка |  |
| 1. Нормативная часть образовательной программы |  |
| 2. Методическая часть |  |
| 2.1. Педагогические принципы и методы в работе со спортивно-оздоровительными группами. |  |
| 2.2. Основные средства физического воспитания и обучения в спортивно-оздоровительных группах |  |
| 2.2.1. Ходьба |  |
| 2.2.2. Бег |  |
| 2.2.3. Прыжки |  |
| 2.2. 4. Метание, бросание, катание, ловля предметов |  |
| 2.3. Общеразвивающие упражнения |  |
| 2.4. Подвижные игры |  |
| 2.5. Формирование осанки |  |
| 2.6. Развитие гибкости |  |
| 2.7. Хоккей, фигурное катание в программе общефизической подготовки |  |
| 2.8. Теория |  |
| Литература |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа является основным документом для организации и планирования работы по дополнительным общеразвивающим программам в спортивно-оздоровительных группах (далее СО ОФП) (МБУДО ДЮСШ № 24 по хоккею им. В. Третьяка г. Воронежа.

# Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с [Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149753/), Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (редакция от 23.06.2014), приказом Госкомитета РФ по ФКСТ от 28.06.2001г. №390 «Об утверждении  типового плана – проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) нормативными документами Министерства образования Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации и другими нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

В основу программы положены научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Данная программа предусматривает последовательное усвоение материала по общефизической подготовке и овладение основными двигательными навыками в соответствии с возрастом обучающихся на основе учета морфофункциональных, двигательных и психологических особенностей обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему физической подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств обучающихся;

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации учебной работы в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических качеств занимающихся.

Программа предусматривает помощь тренеру в определении основных тренировочных задач, выборе адекватных средств и методов обучения.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню физической подготовленности обучающихся является овладение широким кругом основных двигательных умений и навыков в соответствии с их возрастными особенностями.

Программа направлена на создание у обучающихся первичных представлений и навыков дисциплины, организованности и сознательности, умения выстраивать взаимоотношения со сверстниками в условиях спортивного коллектива, взаимодействие со спортивным педагогом, умение понимать и выполнять основные команды и методические указания тренера.

***В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.***

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей и подростков, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

*Оздоровительные задачи*:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование

правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) — являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и теплорегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

*Образовательные задачи предусматривают:*

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

В школьном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием:

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Воспитательные задачи* направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и включают:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.)

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

В процессе занятий необходимо сообщать элементарные физкультурные знания, развивая интеллектуальные способности. Это позволит расширить познавательные возможности и умственный кругозор.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя формально, являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому, и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае обучающийся приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

***Специфика организации процесса обучения в группах общеразвивающей направленности*** состоит в том, что основой для мотивации является не стремление изучить и овладеть хоккеем и фигурным катанием, как видами спорта и добиться в них максимальных успехов, а интерес к овладению широким арсеналом двигательных действий и потребность в регулярной физической активности. В то же время, на основе такой мотивации, в процессе обучения возможно формирование интереса и увлеченности именно занятием хоккеем и фигурным катанием, так как элементы этих видов спорта органически включены в программу обучения групп СО ОФП. Также применение средств хоккея и фигурного катания в программе ОФП, в качестве общеразвивающих и координационных упражнений, позволяет разнообразить процесс общефизической подготовки, делает его более эмоциональным. Необходимо отметить, что существенным отличием групп ОФП от групп спортивного профиля является направленность не на соревновательную деятельность, а на индивидуальное совершенствование. Что не исключает применение соревновательного метода в занятиях. Если критерием эффективности обучения в группах спортивной направленности являются результаты соревнований и строго заданные контрольные нормативы, то в группах ОФП более целесообразно оценивать достижения по индивидуальной динамике результатов контрольных упражнений и степени овладения предусмотренными программой тренировочными заданиями.

Такой подход позволяет в значительной степени дифференцировать процесс обучения по содержанию, построению, дает больше свободы тренеру-преподавателю в определении конкретных тренировочных заданий и программных требований, с учетом специфики конкретной группы и индивидуальных особенностей обучающихся.

Критериями перевода на следующий год обучения, соответственно, должны являться не количественные показатели в тестовых упражнениях, а положительная динамика индивидуальных достижений, степень овладения учебным материалом и готовность к переходу на более высокий уровень сложности программы.

Обучающиеся по дополнительным общеразвивающим программам в спортивно-оздоровительных группах могут быть переведены в группы спортивной подготовки и группы предпрофессиональной подготовки, при условии успешной сдачи контрольно-переводных нормативов соответствующего уровня или продолжать обучение по дополнительным общеразвивающим программам в спортивно-оздоровительных группах. В случае неготовности к переходу на более высокий уровень сложности обучающиеся остаются на повторное обучение.

Таким образом, специфика организации процесса обучения на отделении СО ОФП требует отдельного нормативного и методического основания, чем и обусловлена ***актуальность*** создания данной образовательной программы.

В целом, основная направленность программы заключается в укреплении здоровья обучающихся и формировании основ здорового образа жизни.

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Нормативная часть программы содержит основные требования к возрасту, численному составу обучающихся, объему учебного материала. В табл. №1 представлены основные режимные требования для групп СО ОФП.

*Таблица 1*

**Режим работы групп СО ОФП в структуре МБОУ ДОД СДЮСШОР № 23**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Этап** | **Год  обучения** | **Минимальный возраст для  зачисления** | **Количество обучающихся в группе** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** |
| СО | Весь период | 4 года | 10-30 | 6 |

В табл. №№ 2,3 приводятся параметры соотношения основных разделов программного материала, на основе которых должно строиться обучение в группах ОФП спортивно-оздоровительной направленности. Задачей тренера-преподавателя является комплектование группы возможно более однородным контингентом (по возрасту и уровню подготовленности), но на практике к данному требованию можно лишь в определенной степени приблизиться. Целесообразно придерживаться определенного диапазона при распределении средств обучения, учитывая конкретные возможности контингента обучающихся для каждой группы.

*Таблица 2*

Соотношение объемов распределения учебных часов в в спортивно-оздоровительных группах обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в различных возрастных категориях

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | ***Разделы обучения*** | **Возраст обучающихся** | | |
| **4-8 лет** | **9-14 лет** | **14 лет и старше** |
| **1.** | **ТЕОРИЯ** | **до 3 %** | **3-4 %** | **3-5 %** |
| **2.** | **ПРАКТИКА** |  |  |  |
| **2.1.** | Общеразвивающие упражнения | 32-38 % | 27-35 % | 27-35 % |
| **2.2.** | Подвижные игры, эстафеты | 15-22 % | 12-19 % | 8-15 % |
| **2.3.** | Беговые и прыжковые упр. | 7-12 % | 7-12 % | 7-12 % |
| **2.4.** | Силовые упр. | 0-5 % | 9-12 % | 10-15 % |
| **2.5.** | Упражнения для развития координации | 12-18% | 12-18% | 12-18% |
| **2.6.** | Развитие гибкости и формирование осанки | 15-20 % | 12-17 % | 8-12 % |
| **2.7.** | Хоккей, фигурное катание (базовая) | 0-5 % | 4-10 % | 9-12 % |
| **3.** | Медицинский контроль | по календарному плану | | |

**4.** Вспомогательные мероприятия суммарно не более 5% объема времени

учебного плана

*Таблица 3*

**Примерный годовой план распределения учебных часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | Октябрь | | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | **За год** |
| **Теоретические занятия** | 1 | 1 | | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | **9** |
| **Практические занятия** |  | | | | | | | | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 8 | | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | **94** |
| Подвижные игры, эстафеты | 4 | | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | **47** |
| Беговые и прыжковые упр. | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | **31** |
| Силовые упр. | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | **25** |
| Упражнения для развития координации | 5 | | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | **46** |
| Развитие гибкости и формирование осанки | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | **44** |
| Хоккей, фигурное катание(базовая техника) | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | **16** |
| **Всего** | **26** | | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Педагогические принципы и методы в работе с группами ОФП** Общеметодические принципы раскрывают основные закономерности физического воспитания и определяют методические положения, вытекающие из них.

К общеметодическим принципам физического воспитания относятся:

1. Принцип сознательности и активности.

2. Принцип наглядности.

3. Принцип доступности и индивидуализации.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Общепедагогические методы включают в себя:

1) словесные методы;

2) методы наглядного воздействия.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Методы обучения двигательным действиям.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

1. Целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2. Расчлененно-конструктивный;

3) Сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток целостного метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчлененно-конструктивный метод.

Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия.

Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинаций нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной).

Метод стандартно-интервального упражнения — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Метод переменно-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменно-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 5—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от 1 до 3 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Игровой метод является одним из ведущих методов физического воспитания детей 4-8 лет. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод применяется как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.

Естественно, что при физическом воспитании, соревновательный метод большей частью применяется в простых, доступных и освоенных ребенком упражнениях, как индивидуальных (доступных всем членам группы), так и групповых (например, подвижных эстафетах).

**2.2. Основные средства физического воспитания в группах ОФП** Основные виды движений определяются как жизненно необходимые человеку движения. Действительно, даже в современной цивилизованной жизни человек не может обходиться без ходьбы и бега, преодоления препятствий при помощи прыжков, лазанья и ползания, метания и ловли предметов, плаванья.

Упражнения в основных видах движений (далее ОВД) по сути, являются базой физического воспитания. К ним готовят при помощи общеразвивающих упражнений и их же используют для подвижных игр.

В физическом воспитании выделяют 6 видов ОВД:

1. Ходьба.

2. Бег.

3. Прыжки.

4. Метание, бросание, катание, ловля предметов.

5. Ползание-лазанье.

6. Плавание.

И связанная с упражнениями ОВД функция равновесия.

В программе спортивно-оздоровительных групп предполагается использовать для физического развития 5 из них (кроме плавания).

**2.2.1. Ходьба**

Характеристика ходьбы

Ходьба — основной способ передвижения человека. Она относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов правой и левой ногой. Последовательность этих движений таков: перенос вперед одной ноги, в то время как другая опирается на почву; опора о почву обеими ногами; перенос вперед другой ноги; опора о почву обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности. При этом сокращение мышц чередуется с относительно продолжительным их расслаблением. Это позволяет ходить относительно длительное время без утомления.

Движения плечевого пояса и рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе. Движения эти ритмичны и согласуются с движениями ног; при выносе правой ноги вперед правая рука отводится назад и, наоборот, при выносе левой ноги вперед левая рука отводится назад.

Амплитуда движения рук зависит от высоты подъема колена, ширины шага, темпа ходьбы.

Существует большое количество видов ходьбы, каждый из которых по-разному влияет на организм человека:

- Ходьба с высоким подниманием колена, широким шагом, полуприседе и полном приседе способствует развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, а также усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Ходьба на носках, пятках, краях стоп укрепляет мышцы, связки стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

- Ходьба в различных построениях (в колонну по одному, по два, четыре) и в различных направлениях (змейкой, по кругу) развивает глазомер, помогает воспитывать у них умение согласовывать свои движения с движениями других, действовать в коллективе.

- При выполнении ходьбы в различных темпах развивается быстрота двигательных реакций. Обычная ходьба не связана с большой физиологической нагрузкой на организм и используется для успокоения организма.

Необходимо учить следующему:

- Голову и корпус держать прямо, но не напряженно, плечи слегка отвести назад, живот подобрать, рот закрыть, дышать через нос. Идти ровным шагом, поднимая ноги от земли не слишком высоко, но и не шаркая ими, с перекатом с пятки на носок.

- Согласовывать движения ног и рук: правая нога выносится вперед одновременно с левой рукой, а левая нога — одновременно с правой рукой.

- Ходить по прямой, не отклоняясь в стороны, сохраняя направление.

**2.2.2. БЕГ**

Характеристика бега

Бег — быстрый способ передвижения. В отличие от ходьбы бег более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также нервной систем. Кроме того, бег укрепляет мышцы, связки внутренних органов. Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.

Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли.

На начальном этапе бег сопровождается добавочными движениями, боковыми раскачиваниями, шаг — мелкий, семенящий, ноги полусогнуты в коленях, отрыв от почвы (полетность) отсутствует.

Правильному бегу надо учить. Следует обращать внимание на такие основные моменты:

1. Корпус и голову слегка наклонять, смотреть вперед.

2. Согласовывать движения рук и ног — правую руку выносить вперед одновременно с левой ногой, а левую — одновременно с правой.

3. Бежать легко, с отрывом от почвы.

4. Сохранять направление бега.

5. Стараться ставить ногу перекатом с пятки на носок.

С возрастом у детей увеличивается длина шага (1,2-2,0 м), а темп бега становится менее частым (в среднем 2-4 шагов в секунду). Скорость бега постепенно возрастает: у мальчиков она больше, чем у девочек.

Методика обучения

Обучают различным видам бега: в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.), бегу в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную), в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), с изменением темпа, (с ускорением, на скорость), с дополнительными заданиями и т. д.

Обычный бег выполняется перекатом c пятки на носок. Бежать таким способом по твердому грунту, доскам пола труднее, так как приземление на твердую не эластичную почву вызывает более сильное давление на суставные поверхности и более резкое сокращение мышц. В связи с этим обычный бег проводится на участке, в лесу.

Самое сложное - добиться того, чтобы обучающийся бегал с удовольствием. Тогда возможна тренировка. Регулярное преодоление дистанции позволяет увеличить ее за год-два до 3000 м.

Определенную трудность тут представляет умение выполнять действительно гладкий с равномерной скоростью. Однако формирование умения длительного равномерного бега благоприятно влияет и на формирования нервной системы.

**2.2.3. Прыжки**

Характеристика прыжков

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. При выполнении прыжка большая нагрузка падает на костную систему ног и позвоночника, происходит сотрясение всех внутренних органов. В прыжках с разбега усиливается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются физические качества: сила, быстрота, равновесие, глазомер, координация движений. Прыжки помогают воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, преодолению боязни, а также повышают эмоциональное состояние детей.

Прыжок — один из видов основных движений — относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение.

На начальном этапе доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты прыжки в длину с места и с разбега прыжки в высоту с места и с прямого разбега.

Техника прыжка состоит из следующих элементов (фаз): исходное положения, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждая предшествующая фаза подготавливает и обусловливает последующую: исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега); замах или разбег (подготовительная фаза) создает наиболее благоприятные условия для толчка от земли (пола). От амплитуды замаха зависит сила толчка. При разбеге развивается большая скорость горизонтального движения, что дает силу для толчка и в результате обеспечивает большую дальность полета.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега — одной, более сильной ногой. Сила толчка зависит от размаха или разбега. Разбег и толчок обеспечивают результат выполнения прыжка в целом.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при разбеге, и вертикальной скорости, развиваемой при толчке одной или двумя ногами, и определяются предыдущими элементами (разбег и толчок). Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению. Основная задача при приземлении — погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

Прыжки можно разделить на 2 типа по принципу координации:

1. Прыжок толчком двумя ногами - требует симметричной координации ног и рук (то есть действия обеими ногами сразу).

2. Прыжок толчком одной (с разбега) - требует больше перекрестной координации, а при приземлении на две ноги - симметричной.

Для чего необходимо такое разделение?

Дело в том, что при выполнении прыжков с предельным усилием дети смешивают две, в общем-то, противоположные техники, в результате - не могут добиться толкового результата ни в одном варианте. Поэтому следует разделять эти упражнения по времени: например сегодня прыгаем толчком двумя, завтра - с разбега.

С самого начала необходимо требовать четкого выполнения техники, то есть - добиваться четкой координации движений, которая как раз и управляется головным мозгом и формирование которой способствует формированию нейронных связей, следовательно - развитию соответствующих отделов ЦНС.

Методика обучения

Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка — прыжок в длину с места, с разбега и завершают — прыжком в высоту с места и разбега.

При обучении детей спрыгиванию воспитатель показывает и объясняет, как нужно выполнять упражнение. Сначала детям дается очень маленькая высота (5 см), поэтому не требуется сильного замаха (взмаха) и толчка. Все внимание ребенка обращается на приземление. Затем высота предмета увеличивается (в старшей группе до 40 см) и обращается внимание на движение рук при замахе и толчок, на приземление с прямой спиной и сохранение равновесия после приземления.

Старшим детям предлагают спрыгивать в определенное место, например за линию или в кружок, расположенные на расстоянии 15—20 см от того предмета, с которого прыгает ребенок. Такое задание требует от детей умения соразмерить силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитать точность приземления в определенное место. По мере овладения детьми техникой прыжков с высоты задания усложняются, например: прыгать боком, с хлопками и т. д.

В связи с тем, что детям во многом присуще конкретное, предметное мышление, им непонятно высказывание - прыгнуть как можно дальше или бросить как можно дальше. Им это «дальше» нужно сравнить с конкретным расстоянием. Поэтому ребенку нужно ставить ясную цель.

Можно, например, начинать прыгать с детьми 5 лет с места толчком двумя через обруч 60 см. Это называется – «прыгать через лужу». Как правило, больше половины детей поначалу не могут перепрыгнуть такое расстояние. Можно взять другой ориентир (отметить прыгалкой, веревкой, мелом, шарфиком, рисунком на коврике - на что хватит фантазии). Можно допускать временно двойной прыжок на двух - в обруч и из обруча, мотивируя тем, что, прыгнув в лужу, нужно сразу из нее выпрыгнуть. Но тут такая особенность – при занятиях в группе детей можно поставить в пример умеющего прыгать. Если же занятия индивидуальны, то лучше применять доступное расстояние, чтобы ребенок обязательно перепрыгнул.

Прыгать желательно на мягкое покрытие (мат, матрац) на улице - травка, песочек и в обуви.

К прыжкам с разбега: Прыгать так же на мат с короткого разбега (3-5 м) через тот же обруч. Обязательное условие - техника: разбег, толчок одной ногой, приземление на две ноги приседая. Нельзя падать на руки, попу и т.д. Постепенно размер обруча увеличивается.

Прыгают в высоту - с прямого разбега способом согнув ноги. То есть точно таким же способом, как и в длину с разбега. Обычно рекомендуют прыгать через натянутую веревочку, резинку.

**2.2.4. Метание, бросание, катание, ловля**

Характеристика метания

Метание относится к скоростно-силовым упражнениям. Оно способствует укреплению всех основных групп мышц, а также воспитывает силу, быстроту, ловкость, глазомер, гибкость, равновесие. Действия с предметами (мешочками с песком), мячами развивают кожно-мышечные ощущения.

Предметы могут быть различные, но в данном случае ограничимся наиболее естественным - мячом.

Разделение такое же, как и в прыжках:

1. Малый мяч одной рукой - требует перекрестной координации.

2. Большой мяч (ну - относительно конечно) двумя руками - требует симметричной координации.

Метание требует развитых мышц плечевого пояса и определенной крепости связок и суставов. В связи с этим в дошкольных учреждениях большое место занимают подготовительные упражнения к метанию: катание, прокатывание, скатывание, бросание, «школа мяча».

Подготовительные упражнения развивают глазомер, силу, умение бросать мяч в определенном направлении и другие качества, необходимые для метания на дальность и в цель. Эти упражнения выполняются правой и левой рукой, чтобы равномерно развивать все группы мышц.

Методика обучения

Сначала обучают подготовительным упражнениям (катание, прокатывание, скатывание и др.), а затем уже более сложным видам (метание на дальность и в цель).

Существует понятие "школа мяча", раскрытое еще П.Ф.Лесгафтом (1952), и содержащее систему упражнений в подбрасывании, ловле, отбивании мяча, как малого, так и большого. Из «школы мяча» можно выделить следующие виды упражнений:

1. Упражнения для тактильной чувствительности: мяч катать в ладонях, на предплечьях, крутить пальцами, крутить пальцами на полу, катать стопой, толкать головой в положении на четвереньках и т.д.

2. Подбрасывание и ловля. Как правило, дети, подбросив мяч убирают руки в стороны, поэтому поймать мяч им нелегко. Основное внимание - руки остаются на месте, собраны в корзиночку, мяч как бы сам падает в руки. Малый мяч постепенно бросать одной - ловим двумя, потом бросаем и ловим одной.

На что нужно обратить внимание:

Первый момент - дети подбрасывают мяч и смотрят не на него, а на взрослого, ожидая реакции. Одобрить, и обратить внимание на необходимость следить за мячом - в противном случае поймать невозможно.

Второй момент - дети поначалу бросают невысоко. Нужно научиться бросать мяч повыше.

После этого переходим к броску с хлопком, двумя, тремя и т.д. Условие – обязательно поймать мяч, не дав ему упасть на пол. Следующие упражнения в ударах мяч в пол и ловле его после отскока. Далее бросать мяч в стену и ловить от стены (не давать упасть на пол).

Выполнять бросок двумя руками в цель - лучше в вертикальную, а не в высокую взрослую баскетбольную корзину. Для детей определен стандарт - высота баскетбольного кольца 1,8 м, но при необходимости можно опустить ниже – на 1,6 метра. Это вполне нормальная высота. Если такого кольца нет - лучше бросать в вертикальную цель. Бросок должен производиться не из-под кольца, а с расстояния 2-4 м.

Дальше разнообразные ведения, отбивания, перебрасывания с обязательным акцентом внимания на точность выполнения действий.

Третий момент - отдельно нужно отметить метание малого мяча в цель и на дальность. В силу особенностей детского мышления понятие "на дальность" нужно заменить - добросить до дерева (столба, куста, забора, через реку, футбольное поле и т.д.).

Метание в цель, как и стрельба, учит сосредоточению, концентрации, высокой координации, умению воспроизвести такие же действия много раз (как однообразие прицеливания). Дети, как правило, бросают в цель поворачиваясь бросающей стороной вперед. Нужно специально формировать исходное положение - правая рука с мячом сзади, левая нога и рука впереди. Нужно сразу учить правильно прицеливаться и бросать точно.

**2.3. Общеразвивающие упражнения**

Исходные положения

Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются исходными. Они имеют существенное значение для выполнения упражнения, от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движения, его четкость. Изменение исходного положения ведет к перестройке структуры движения.

В общеразвивающих упражнениях для дошкольников используются исходные положения для туловища - стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, а приседе и разнообразные исходные положения для рук и ног.

\* Основная стойка - пятки вместе, носки врозь, положение рук может быть различным - употребляется как организующий момент перед началом и по окончании упражнений в средней и старшей группах;

\* Стойка ноги сомкнуты - носки и пятки вместе;

\* Стойка ноги слегка расставлены (на ширину ступни) для дошкольников наиболее целесообразна, т.к. обеспечивает устойчивость;

\* Стойка ноги врозь - ноги расставлены на ширину плеч, шага;

\* Стойка ноги шире плеч - ноги широко разведены, носки слегка развернуты;

\* Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди - ноги на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты;

\* Стойка на коленях - колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, руки вниз;

\* Стойка в упоре на коленях - тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях, колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед.

\* Сидя ноги вперед - сидя, ноги прямые сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты;

\* Сидя ноги врозь - ноги прямые разведены на 30-40, носки оттянуты, слегка развернуты;

\* Сидя ноги сомкнуты - ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу;

\* Сидя по-турецки - ноги согнуты в коленях, одна перед другой;

\* Сидя на пятках - голени и носки опираются на пол, носки повернуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикально.

\* Лежа на спине - ноги прямые, сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль тела ладонями вниз, туловище прямо;

\* Лежа на животе - ноги прямые сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони (одна на другой) перед собой на полу;

\* Лежа на правом (левом) боку - положение с опорой одним боком, ноги прямые сомкнуты, руки обычно вытянуты вверх.

Упражнения для рук и плечевого пояса (поднимание рук с палкой вверх, опускание палки за спину, рывковые движения рук назад и т.п.) направлены на формирование правильной осанки, т.к. при этом укрепляются мышцы, помогающие держать спину прямо, сближать лопатки. При отведении рук в стороны, круговых движениях рук наряду с мышцами плечевого пояса и рук в работу включаются мышцы, укрепление которых улучшает дыхательную функцию.

\* Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;

\* Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;

\* Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;

\* Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;

\*Взмахи и рывковые движения рук;

\* Свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для туловища

\* Наклоны, повороты, круговые движения;

\* Повороты головы и туловища вправо, влево;

\* Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), наклоны в стороны с различными положениями рук - из разных исходных положений;

\* Круговые движения туловища с различными положениями рук;

\* Поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине;

\* Сгибание и разгибание туловища, в упоре лежа, в упоре стоя, на коленях;

\* Расслабление мышц тела из положения, сидя, лежа.

Упражнения для туловища и шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, т.к. способствуют растягиванию связок, а это определяет анатомическую подвижность суставов. Упражнения с наклонами вперед и в стороны позволяют добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходного положения лежа на спине и животе, т.к. позвоночник освобожден от тяжести тела и может избирательно укреплять мышцы. В упражнениях с наклонами при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения. У детей эти мышцы слабы, поэтому эти упражнения очень полезны. Упражнения для туловища и шеи выполняются в различных пространственных соотношениях, поэтому они оказывают воздействие на развитие координации, пространственных ориентировок. Повороты, вращения, необычные положения частей тела по отношению к его центру тяжести активизируют работу вестибулярного аппарата, что улучшает функцию равновесия. Как правило, велика нагрузка на мышцы в упражнениях туловища и шеи. Работу выполняют все части тела, все крупные мышцы. Это значительно повышает обменные процессы, развивает силу мышц.

Упражнения для ног.

° Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;

° Сгибание и выпрямление ног;

° Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками;

° Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;

° Круговые движения стоп ног из разных исходных положений;

° Удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) - нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад;

° Отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад.

Мышцы ног эффективно укрепляются прыжковыми упражнениями

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности суставов, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и таким образом на развитие силы и гибкости ног. Многие упражнения для ног, в особенности дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно - сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.

**« Имитационные упражнения» для детей.**

Особенно интересны упражнения, имитирующие движения животных, птиц. Каждый ребенок индивидуально, по-своему имитирует движение какого-либо животного или птицы.

1. Имитация ходьбы великана - спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога - прямая).

2. Имитация ходьбы гнома - спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.

3. Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.

4. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.

5. Имитация движения полета птиц. Обучающиеся выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.

6. Имитация движения черепахи. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперед; б) выполнять упражнение спиной вперед.

7. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову.

8. Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.

9. Имитация прыжков лягушки. Прыжки - из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа.

10. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз.

Упражнение с гимнастической палкой

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание;

Переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

По мере развития обучающихся необходимо переходить к более сложным упражнениям.

Упражнения на гимнастических снарядах

На бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.

На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.

На козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения

Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различным положением ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

**2.4. Подвижные игры.**

Подвижные игры содействуют решению образовательных задач:

совершенствованию навыков в беге, прыжках, метаниях, умений, приобретенных на занятиях общеразвивающих упражнений, легкой атлетикой, спортивными играми и лыжной подготовкой.

С помощью игр развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, гибкость, ловкость, а также морально-волевые, гражданские качества – смелость, честность, коллективизм.

Подвижные игры способствуют решению оздоровительных задач. Они благотворно влияют на развитие организма детей, способствуют укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом. Подвижные игры всегда эмоциональны, поэтому играя, дети быстрее отдыхают, снимают усталость после статических и умственных нагрузок. Почти во всех подвижных играх, участвуют все занимающиеся, исходя из этого тренеры преподаватели нередко применяют их для повышения моторной плотности занятий.

Каждая игра требует от занимающихся определенных умений и навыков, которые в ходе систематических учебных занятий совершенствуются. Элементарные подвижные игры для младших школьников не требуют специальной подготовки.

Однако есть игры с довольно сложным содержанием, требующие от занимающихся владения определенными приемами и тактикой поведения в игре. К занятиям дети должны быть заблаговременно подготовлены с помощью более простых игр. Усложнение игр должно быть постепенным.

Одна из основных педагогических задач – это научить детей играть не только под руководством тренера-преподавателя, но и самостоятельно, чтобы ребята умели объективно распределять товарищей по командам, организовывать действия своей команды, использовать судейские навыки.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. При подборе игр для них, тренеру-преподавателю следует помнить, что игры для учащихся начальных классов не должны быть длительными, их обязательно следует прерывать паузами для отдыха, и детям еще недоступны игры

со сложными движениями и взаимоотношениями между играющими.

Так например:

для детей 8-9 лет:

– игры на внимание: “Совушка”, “Класс, смирно”, “Капитаны”; - игры с перебежкой: “Гуси-лебеди”, “Горелки”;

- простейшие эстафеты: “Посадка картофеля”, “Через кочки и пенечки”;

- игры с прыжками: “Попрыгунчики-воробышки”, “Волк во рву”, “Классы”;

- игры с метанием, передачей и ловлей мяча: “Кто больше бросит”, “Метко в цель”, “Погрузка арбузов”;

- игры на лыжах: “Лыжные рельсы”, “Лыжный поезд”, “Смелее с горки”.

Для детей 9-10 лет:

- игры с общеразвивающими упражнениями и перестроениями:

“Запрещенное движение”, “Ветер, дождь, гром, молния”, “Слушай сигнал”;

- игры с элементами бега: “Салки с выручкой”, “Пустое место”, “День и ночь”, “Рыбаки и рыбки”, “Команда быстроногих”;

- игры с прыжками: “Зайцы в огороде”, “Парашютисты”, “Салки на одной ноге”;

- игры с метанием, передачей и ловлей мяча: “Мяч среднему”, “Передал, садись”, “Кто дальше бросит” (усложненный вариант)

- игры на лыжах: “Быстрый лыжник”, “Кто быстрее”, “Пройди в ворота”;

Для детей 8- 9 – лет:

- игры с общеразвивающими упражнениями:

- игры с перестроениями: “Товарищ командир”, “Точный поворот”, “Капитаны”;

- игры с элементами бега: “Караси и щука”, “Заяц без логова”, “Линейная эстафета”, “Шишки, жёлуди, орехи”;

- игры с прыжками: “Удочка”, “Прыжки по полоскам”; эстафеты с прыжками в длину и высоту;

- игры с метанием, передачей и ловлей мяча: “Гонка мячей по кругу”, “Подвижная цель”, “Охотники и утки”, “Салки с мячом”;

- игры на лыжах: “Гонка за флажками”, “Кто дальше”, “Пустое место”.

Для детей 9-10 лет:

- игры с элементами бега: “Круговая эстафета”, “Перебежка с выручкой”,

“Бег за флажками”;

- игры с прыжками: “Удочка командная”, “Прыжок за прыжком”, эстафеты с прыжками;

- игры с метанием, передачей и ловлей мяча: “Стой”, “Перестрелка”,

“Защита укрепления”, “Пионер бол”;

- игры с элементами сопротивления: “Тяни в круг”, “Бой петухов”, “Перетягивание в парах”;

- игры на лыжах: “Пятнашки простые”, эстафеты без палок, повтор игр для детей 9 лет.

**Игра “Проворные мотальщики”**

К концу шпагата длиной 10-12 метров привязывают эстафетные палочки. К середине шпагата завязывают цветную ленточку. Играющие расходятся на длину шпагата и по сигналу быстро наматывают его на палочки. Побеждает тот, кто быстрее это сделает.

**Игра “Слалом”**

5-6 мячей (волейбольные или баскетбольные) размещают на одной линии на расстоянии шага один от другого. Играющий запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед.

Его задача: обойти мячи, не задев их.

Подвижные игры зимой.

**Игра “Сумей поймать”**

Ведущий лепит из снега комок и высоко подбрасывает его вверх. Надо поймать его двумя руками. Тот из детей, кто сумеет это сделать – победитель.

**Игра “Медведи”**

Двое водящих – медведи, остальные игроки, бегают по площадке.

Медведи идут на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, стараются охватить свободными руками. Пойманного отводят в сторону и ловят второго играющего. После чего пойманные становятся тоже медведями.

Так каждая новая пара идет вместе с другими на охоту. Игра заканчивается, когда все пойманы.

**Игра “Шеренга на шеренгу”**

Разделившись на две команды, дети становятся шеренгами одна напротив другой на расстоянии 2 метра. Играющие в шеренгах, взявшись под руки, соединяют руки за спиной. По сигналу ведущего шеренги наступают одна на другую и начинают оттеснять друг друга, не разъединяя рук.

Побеждает команда, которая оттеснит противника как можно дальше.

Предлагаемые игры позволят решить задачи, поставленные перед обучающимися, тренером-преподавателем.

Соревнования-поединки:

- «Сбей мяч»

- «Хлопни по шару»

- «Меткий футболист»

- «Точный расчет»

- «Точные броски»

- «Слалом»

- «Успей проскочить»

- «Воздушная цель»

- «Шайбу в круг»

- «Проворные мотальщики»

- «Землемеры»

- «Сильная схватка»

- «Быстрей перетяни»

- «Петушиный бой»

- «Не теряй равновесие»

Соревнования – эстафеты – один из современных прогрессивных методов обучения, который эффективно используется педагогами. Пользуясь игровыми приемами можно не только полноценно решать учебные и воспитательные задачи, но и легко устанавливать контакт с детьми. Игры способствуют развитию творческого взаимодействия между учащимися, умению выразить себя нестандартными средствами, а именно: жестом, мимикой, движением.

Помимо снятия физического переутомления, игры содействуют сплочению детского коллектива, формированию доброжелательной и безопасной атмосфере в учебной группе.

Предлагаемые игры могут использоваться для проведения соревнований, конкурсов:

- «Эстафета зверей»

- «Команда быстроногих»

- «Перетягивание через черту»

- «Художники»

- «Ловля бабочек»

- «Сбор овощей»

- «Парная эстафета»

- «Встречная эстафета»

- «Эстафета с поворотами»

- «Эстафета с прыжками в длину»

- «Линейная эстафета с бегом»

- «Эстафета с катанием набивных мячей»

- «Эстафета с передачей палки над головой»

- «Эстафета с мячом»

- «Эстафета с обручем».

Эстафета «Спортивный калейдоскоп»

«Кенгуру» - прыжки со связанными ногами к финишной черте и обратно;

«Пингвины» - прыжки с мячом, зажатым между коленями;

«Змейка» - ведение баскетбольного мяча, обводя стойки (кегли);

«Сбор страусиных яиц» - сбор теннисных мячей;

«Гонки в джунглях» - забегание в обручи, расположенные в разных направлениях;

«Попади в кольцо» - ведение баскетбольного мяча и бросок в корзину с 3-х метров;

«Сохрани равновесие» - переноска мешочков с песком на голове;

«Вертикаль» - бег с подбрасыванием над собой волейбольного мяча;

«Ералаш» - все мячи донести до финиша в руках (мячи б/б, в/б, теннисные, футбольные);

«Жонглер» - в беге жонглировать воланом бадминтонной ракеткой до финиша;

«Турист» - кто быстрее сложит предметы в рюкзак;

«Ветер, ветер, ты могуч» - сделать глубокий вдох над чашей с мячами для настольного тенниса и дунуть в нее, чтобы мячи вылетели из чаши;

«Ложкари» - к ложке прикрепляют шнурок длиной 40 см с шариком для настольного тенниса на конце. Подбрасывают шарик и ловят его;

«Канатоходец» - надо передвигаться по начерченной прямой линии (канату). Руки держать в стороны, кто сойдет с «каната», тот слетит в «пропасть».

Примерная программа соревнований «Веселые старты»

1. Гонка мячей в шеренге;

2. «Посадка овощей»;

3.Конкурс волейболистов;

4.Конкурс метателей;

5.Круговая эстафета;

6. «Удочки» командная игра;

7.Эстафета комбинированная.

8.Прыжки через скакалку;

9.Ведение теннисного мяча клюшкой;

10.Прыжки в мешках;

11.Ведение баскетбольного мяча;

12.Бег с «картошкой» (теннисным мячом) в ложке.

13.Галоп вдвоем взявшись за руки;

14.Бег вдвоем через скакалки;

15.Прыжки на двух ногах с мячом зажатым коленями;

16. «Тачка» - один передвигается на руках, а другой держит его за ноги. На обратном пути участники меняются ролями.

**Спортивные конкурсы.**

Непродолжительные по времени состязания, в которых результаты определяются по скорости мышления занимающихся и не требуют специальной подготовки, а также могут проводиться даже в начале учебного года, потому что условия конкурсов не очень сложны. Главное преимущество конкурсов, то что в них могут принимать участие все дети. А игровой метод и проведение личных и командных итогов служат гарантией несомненного к ним интереса.

В задачу конкурсов не входит изучение техники бега, прыжков и выполнение различных упражнений. Они в основном способствуют закреплению полученных на учебных занятиях умений и навыков.

Конкурсы могут служить продолжением учебных занятий, где дети разучивают различные упражнения физической культуры с помощью тренера-преподавателя.

Конкурсы проводятся в течение 40-45 минут, в зависимости от сложности заданий, время можно увеличивать до 90 минут. Ввиду своей непродолжительности конкурсы предъявляют менее высокие требования к нервной системе и физическим силам детей.

Но, повторяя подобные конкурсы-соревнования, проводя их в несколько туров (этапов) и изменяя их программу, можно тем самым способствовать разностороннему физическому развитию.

**2.5. Формирование осанки.**

Формирование правильной осанки и её коррекция.

Основным средством формирования правильной осанки, коррекции её нарушений являются специальные физические упражнения. Навыки приобретаемые, в процессе выполнения этих упражнений, необходимо постоянно закреплять.

В комплексы физических упражнений вводятся специальные корригирующие (исправляющие) упражнения, в которых движения конечностей и туловища направлены на исправление различных деформаций: шеи, грудной клетки, позвоночника, стоп и др.

Цель корригирующей гимнастики – укрепление ослабленных и растянутых мышц и расслабление контрактур, т. е. восстановление нормальной мышечной работы.

Самый простой способ исправления осанки – это постоянный контроль за положением тела, стоя, сидя и при ходьбе, а так же выполнение специальных упражнений.

Корригирующие упражнения обеспечивают, например, коррекцию позвоночника подбором упражнений и мышечной тяги в противоположном дефекту направлении.

Все упражнения проводятся в исходном положении, при котором позвоночник оказывается в положении наименьшего статического напряжения; наилучшие условия для коррекции оказываются в положении лежа на спине, на животе, стоя в упоре на коленях. Однако не исключается возможность выполнения упражнений на боку с одновременным использованием корригирующих положение позвоночника подкладок.

Корригирующие упражнения обычно воздействуют на весь организм ребенка – улучшается работа сердца, легких, усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус. Формирование статических положений представляет собой довольно сложный процесс, основой которого является постепенное обучение и систематические тренировки.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для детей младшего школьного возраста. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно – двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок.

Формирование осанки – процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных специальных упражнений для осанки, тренер-преподаватель должен в течение занятий обращать внимание занимающихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

Примерный комплекс упражнений, который можно использовать на занятиях и рекомендовать родителям, для домашних дополнительных занятий с детьми:

1. И.п.— стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохранить позу в течение 2—3 секунд. Вернуться в и.п. Проверьте осанку. Выполнить 8—10 раз.

2. И.п.— то же самое. Шаг вперед, руки в стороны. Присесть, руки вперед. Сидя, развести руки в стороны, затем опустить их вниз. Вернуться в и.п. Следить за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Повторить 8—10 раз.

Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить предмет (например, книгу).

3. И.п.— сидя на стуле. Развести руки в стороны — вверх, свести лопатки. В этом положении согнуть руки, положить ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально развернуть. Вернуться в и.п. Выполнить 10—12 раз.

4. И.п.— основная стойка. Правая рука вверху, левая внизу. Согнуть руки в локтях и постараться соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и.п. Повторить упражнение, меняя положение рук. Сделать упражнение 6—8 раз для каждой руки.

5. И.п.— основная стойка. На каждый счет подавать вверх плечи вперед и назад. Повторить 10—15 раз.

6. И.п.— сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнуться в грудной части позвоночника, голову наклонить назад. Вернитесь в и.п. Повторить 10 раз.

7. И.п.— стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз — прогнуться, голову вверх, старайтесь посильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два — согнуть спину, голову вниз. Выполнить упражнение 10—15 раз.

8. И.п.— основная стойка. Положите на голову предмет (например, книгу) и ходьба с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

**2.6. Развитие гибкости.**

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера, отягощения и т.п.).

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Примеры упражнений для развития гибкости:

Для развития подвижности позвоночника

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки внизу, на поясе или вверху. Наклон вперед, руки вниз, колени не сгибать (выдох). Вернуться в и. п. (вдох)

Упражнение 2. И. п. – то же. Повторные пружинящие наклоны вперед, руки вниз, колени не сгибать (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 3. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки на поясе. Наклон вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево.

Упражнение 4. И. п. – то же. Повторные пружинящие наклоны вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево.

Упражнение 5. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки на поясе. Наклон вправо с махом левой рукой вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево, предварительно поменяв положение рук .

Упражнение 6. И. п. - то же. Повторные пружинящие наклоны влево с махом правой рукой влево (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же вправо, предварительно поменяв положение рук.

Упражнение 7. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево.

Упражнение 8. То же, но в и. п. руки в стороны.

Упражнение 9. И. п. – то же. Повторные пружинящие повороты вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево.

Упражнение 10. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед с поворотом влево, пальцами правой руки коснуться носка левой ноги, левая рука вверху (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону

Упражнение 11. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки на поясе. Наклон вперед и круговые движения туловищем в одну, а затем в другую сторону (в наклоне). Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 12. И. п. – сидя, ноги вместе или врозь, руки на поясе, наклон вперед, руки вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох)

Упражнение 13. И. п. – то же. Повторные пружинящие наклоны вперед, руки вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 14. И. п. – сидя, ноги врозь. Наклон к левой ноге, пальцами рук коснуться носка ноги (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же к правой ноге.

Упражнение 15. И. п. – то же. Повторные пружинящие наклоны к левой ноге, пальцами рук коснуться носка ноги (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же к правой ноге.

Упражнение 16. И. п. – лежа на спине, руки вниз, ладони на полу. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой (выдох). Вернуться в и. п.(вдох)

Для развития подвижности в тазобедренных суставах

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки вперед-в стороны. Носком правой ноги достать кисть левой руки (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону.

Упражнение 2. И. п. – стоя боком к опоре, держась за нее левой рукой. Махи правой ногой вперед-назад. Вернуться в и. п. То же левой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 3. И. п. – стоя лицом к опюре, держась за нее руками. Махи правой ногой вправо-влево. Вернуться в и. п. То же левой ногой. Дыхание произвольное, но без задержек.

Для развития подвижности в плечевых суставах

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки вперед, кисти внутрь или наружу. Рывком развести руки в стороны (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

Упражнение 2. И. п. – то же. Повторные рывковые движения руками в стороны (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

Упражнение 3. И. п. – то же. Рывком поднять руки вверх до отказа (вдох). Вернуться в и. п. (выдох)

Упражнение 4. И. п. – то же. Повторные рывковые движения руками вверх до отказа (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

Упражнение 5. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, правая рука вверху, левая внизу. Рывком сменить положение рук. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 6. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, правая рука вверху, левая внизу. Повторные рывки руками назад. То же со сменой положения рук. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 7. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Рывок согнутыми руками в стороны, рывок прямыми руками в стороны. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 8. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки к плечам. Круговые движения предплечьями вперед, а затем назад. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 9. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки вперед. Круговые движения руками вперед, а потом назад. Дыхание произвольное, но без задержек.

Каждое упражнение выполняется по 6-8 раз подряд в одной серии, число серий – 4-5. Амплитуду движения постепенно увеличивайте в каждом повторении в одной серии и от серии к серии до возможного предела.

По мере улучшения гибкости, обучающиеся переходят к более сложным упражнениям, таким как «мостик», «шпагат» (продольный и поперечный), при этом упражнения выполняются с помощью тренера (в дальнейшем – самостоятельно).

**2.7. Хоккей, фигурное катание в программе общефизической подготовки**

**2.7.1 Хоккей в программе общефизической подготовки**

В основу занятий базовой техникой хоккея в программе ОФП положено изучение основных движений и принципов.

**Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков)**.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

**Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.**

**Вне льда, без коньков:**

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

**Вне льда на коньках:**

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

**На льду на коньках:**

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Объезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей

последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.

2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.

3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).

4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).

5. Бег широким скользящим шагом.

6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.

7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).

8. Бег с изменением направления (переступание).

9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».

10. Прыжок толчком двух ног.

11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.

12. Старты.

13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.

14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

**Техника владения клюшкой**

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

**2.7.2 Фигурное катание в программе общефизической подготовки**

В основу занятий базовой техникой фигурного катания в программе ОФП положено изучение основных движений и принципов.

Обучение катанию на коньках начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге.

**Скольжение вперед по прямой** выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д. **Скольжение по дуге** является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — **змейку**. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый **фонарик**, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся **толчки**. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение **«самокат»**, при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

**Обучение остановкам** является важной частью программы обучения новичков. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки; способами **«полуплуг»**, «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ **«плуг»** по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

**Остановка ребром конька в одноопорном положении** сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяточной частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является **грубой ошибкой** и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька.

Чтобы **остановиться при скольжении назад**, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

**2.8. Теория.**

**1.Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки хоккеиста, фигуриста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

**2. История развития хоккея, фигурного катания**

История зарождения хоккея, фигурного катания в мире, России.

**3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

**4. Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

**5. Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

**6. Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

**8. Правила соревнований**

Форма хоккеиста, фигуриста. Продолжительность игры. Состав команды. Судьи. Нарушения правил и штрафы. Оценка исполнения. Порядок подсчета результатов. Определение конечных результатов. Спортивная единая всероссийская классификация.

**9. Оборудование и инвентарь**

Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Акробатика для всех. Методические рекомендации. Воронеж, 1984.

2. Анцупов Е.А., Филимонова Р.С. Акробатика: Учеб. программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Сов. Спорт, 1991.

3. Апарин В.С. Лечебная физкультура при хронических неспецифических заболеваниях легких. Методические рекоменд. Воронеж, 1978.

4.Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. М.: ФиС, 1987.

5.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: ФиС, 1988.

6.Бахарев В.Д. Аутотренинг. М.: Знание, 1992.

7. Бондаревский Е.Я., Мирончук Б.А. Физическое воспитание в пионерском лагере. Просвещение, 1976.

8. Велитченко В.К. Как научиться плавать. М.: Терра-спорт, 2000.

9. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки. Л.: Наука, 1981.

10. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения. М.: Сов. спорт, 1988.

11. Гайс И.А. Оздоровительная ходьба М.: Сов.спорт, 1990.

12. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет/ Е.М. Белостоцкая и др. М.: просвещение, 1987.

13. Гребешева И.И. и др. Ваш ребенок. М.: Медицина,1990.

14. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа М.: ФиС,1987.

15. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М.: Сов. Спорт, 1990

16. Золотухин А.А., Сергеева Н.С. Урок по физическому воспитанию. Смоленск, 1975.

17. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. М.: ФиС,1956.

18.Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. М.: медицина, 1986.

19. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1972.

20. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких. Л.: Медицина, 1987.

21. Кудрявцев В.Г., Кудрявцева Ж.В. Спорт: события и судьбы. М.: Просвещение, 1986.

22. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: ФиС, 1987.

23. Курпан Ю., Таламбум Е. Физкультура, формирующая осанку. М.: ФиС, 1990.

24. Лаптев А.П. Жить не болея, жить долго. М.: Сов. спорт, 1991.

25. Лечебная физкультура. Справочник/ Под общ. ред. проф. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 1988.

26. Лечебная физическая культура/ Под. общ. ред. проф. С.Н. Попова. М.: ФиС, 1988.

27.Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. М.: Просвещение, 1970.

28. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей. Л.: Медицина, 1988.

29. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. Минск: Полымя, 1985.

30. Массовая физическая культура в вузе. Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова. М.: Высш. школа, 1991.

31. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М.: Просвещение,1991.

32. Мильнер Е.Г. Формула жизни. М.: ФиС, 1991.

33. Мошков В.Н. Лечебная физкультура на курортах и в санаториях. М.: Медицина, 1988.

34. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Издат. центр «Академия», 2000.

35. Никифоров Ю.Б. Учитесь наслаждаться движением. М.: Сов. спорт, 1989.

36. Практические занятия по врачебному контролю/ Под общ. ред. А.Г. Дембо. М.: ФиС, 1976.

37. Руководство для врачей школ. М.: Медицина, 1983.

38. Сиднева А.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. М., 2000.

39. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992.

40. Сотникова М.П. Ходьба для здоровья. М.: ФиС, 1982.

41. Спортивные и подвижные игры/ Под общ. ред. доц. П.А. Чумакова. М.: ФиС, 1970.

42. Справочник по детской лечебной физкультуре/ Под общ. ред. М.И. Фонарева. Л.: Медицина, 1983.

43. Сто способов избежать простуды/ Составитель Т.Г. Шубина. Минск, Соврем. лит-ра, 2000.

44. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М.: Медицина, 1988.

45. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994.

46. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с.

47. Хоккей: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

48. Учет анатомо-физиологических особенностей при занятиях гимнастикой с детьми школьного возраста. Метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФК. М., 1992.

49. Учись быть здоровым/ Р.Г. Жбанков и др. Минск, Полымя, 1991.

50. Фидлер М. Волейбол. М.: ФиС, 1972.

51. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. М.: Просвещение, 1991.

52. Хайрова Ю.А. Умеете ли вы отдыхать? М.: ФиС, 1985.

53. Чусова Ю.Н. Закаливание школьников. М.: Просвещение, 1985.

54.Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. М.: ФиС, 1977.