

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Г. МИЧУРИНСК
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Педагогический проект

***РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ.***

Разработчик и исполнитель проекта

Протасова Е.Н:

Тренер-преподаватель

1. Краткая аннотация проекта

В проекте предлагается система работы педагога по организации учебно-тренировочного процесса на отделении волейбола в группах начальной подготовки и тренировочных группах с использованием сложнокоординационных упражнений и применением неспецифичного для волейбола оборудования и инвентаря. В данном педагогическом проекте используется специально разработанный комплекс упражнений на развитие координационных способностей, который позволяет повысить уровень технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности юных волейболистов.

2. Актуальность проекта

Волейбол – это ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений. Двигательные действия волейболистов в игре заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической и технической подготовленности волейболистов.

Координационные способности - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Развитие координационных способностей волейболиста - это совершенствование координации движений, а главное - способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в

безупречном положении. Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости. Однако, волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности. Он существует в разных видах: игра не полным составом, игра на ограниченной площади, игра на время и др.. Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других свойств личности, т.е. тех знаний, умений и навыков, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности.

В тренировочном процессе волейболистов для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры не только скоростных, скоростно-силовых задач, но и координационных комбинаций, необходимо совершенствовать точность движений у игроков, обуславливающих ловкость. Так, как высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся игровых ситуациях, быстро переходить от одних технических действий к другим.

Способности к импровизации (неожиданности и внезапности для соперника) и комбинации (система сложного замысла последовательных движений) в процессе двигательной деятельности является важнейшим фактором результативности в спортивных играх и единоборствах.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

После изменений правил, в волейболе стало возможным играть всеми частями тела. И в этой связи волейбол стал еще более координационным и зрелищным видом спорта. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела, выбора технического приёма для осуществления игрового действия, поэтому выбранная нами тема является актуальной.

3. Цели и задачи проекта

Цель проекта: развитие координационных способностей и их влияние на соревновательную деятельность.

Задачи:

1. Определить исходный уровень координационных способностей у волейболистов групп начальной подготовки в экспериментальной и двух контрольных группах.
2. Разработать комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.
3. Выявить эффективность влияния развития координационных способностей на соревновательную деятельность с помощью разработанной программы.

Объект - процесс повышения результативности игры, за счет развития координационных способностей, с помощью комплекса специальных упражнений.

Предмет - координационные способности волейболисток 11 – 14 лет.

Новизна работы заключается в том, что в данном проекте используется специально разработанный комплекс упражнений для развития координационных способностей, который позволит повысить уровень соревновательной деятельности у волейболисток 11-14 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научно - методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики

Полученные, в ходе нашего эксперимента, данные обрабатывались методом математической статистики с расчетом среднего арифметического \bar{X} , стандартного отклонения δ , ошибки среднего m и коэффициента вариации $V\%$. Достоверность различий результатов оценивалась на основе критерия t Стьюдента.

1. Среднее арифметическое по формуле $\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$
2. Среднее квадратичное отклонение, $\delta = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x}_i)^2}{n-1}}$ так как $n < 30$.

4. Содержание проекта

Все движения, с которыми приходится сталкиваться в быту и в физическом воспитании, можно условно разделить на 2 группы:

1) относительно стереотипные (бег по легкоатлетической дорожке, легкоатлетические метания и прыжки, гимнастические упражнения, ходьба по ровной поверхности. Точность в стереотипных движениях зависит, в частности, от того, как долго человек обучался их выполнению.

2) нестереотипные (движения в спортивных играх, единоборствах, слаломе, кроссе и т.п.). В нестереотипных движениях многое зависит от времени между сигналом к движению и началом его выполнения. Здесь мерилем ловкости является то минимальное время, которое достаточно человеку для выполнения движения с требуемой точностью. Для характеристики координационных возможностей человека при

выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость». Ловкость можно определить как, во-первых, способность овладевать новыми движениями (способность «быстро обучаться») и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения все чаще используют термин «координационные способности». Эти понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию. Различие между координационными способностями и ловкостью в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с утверждением позы, а ловкость в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Координационные способности - способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. С физиологической же точки зрения выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий - нервную, мышечную и двигательную. Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи. Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею. Двигательная координация это согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное,

соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею. При одной и той же задаче, но разных внешних условиях, разном состоянии человека сочетание движений обязательно изменится для успешного решения задачи. При этом координация движений - это не одно и то же, что нервная и мышечная координация, хотя она и зависит от них. Координация движений, прежде всего, содержит критерий (показатель) качества системы движений, ее целесообразность, соответствие задаче и условиям. Качество определяется не вне процесса координации, не до него, а в самом процессе, по ходу двигательного действия. Двигательные акты человека, как и все другие виды деятельности, являются проявлением функций целостного организма. Любое мышечное движение в той или иной мере связано с деятельностью вегетативных систем, обеспечивающих мышечную деятельность (дыхательной, сердечнососудистой, гуморальной, выделительной и др.). Поэтому на успешность решения двигательных задач при выполнении физических упражнений координация вегетативных функций оказывает не меньшее влияние, чем координация и чисто двигательных функций. Следовательно, координацию движений (двигательную координацию) можно рассматривать как результат согласованного сочетания функциональной деятельности различных органов и систем организма в тесной связи между собой, т.е. как единое целое (системный уровень) либо как результат согласованного функционирования какой-то одной или нескольких систем организма (местный, локальный, согласованный). Координация движений как качественная характеристика двигательной деятельности может быть в одних случаях более, а в других менее совершенной. В связи с этим следует говорить о координированности человека как одной из характеристик его двигательных возможностей.

Координированность - есть результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида. Мера индивидуальной выраженности координированности обнаруживается в успешности и качественном своеобразии организации и регулирования движений. При оценке индивидуальной выраженности координированности человека, целесообразно использовать целый ряд критериев (свойств), отражающих разнообразные координационные способности. На основе данных критериев можно судить о степени эффективности управления определенными двигательными действиями у разных людей.

Таким образом, координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить **специальные, специфические и общие координационные способности.** Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. В этой связи различают специальные координационные способности:

- во всевозможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазание, плавание; локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки);
- в не локомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);

- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.);
- в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъём тяжестей);
- в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);
- в метательных движениях на меткость (метания или броски различных предметов в цель; теннис, городки, жонглирование);
- в движениях прицеливания; в подражательных и копирующих движениях;
- в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование, восточные единоборства);
- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.).

В приведённую систематизацию не вошёл ещё ряд групп координационных способностей, которые относятся к трудовым действиям и бытовым операциям.

К наиболее важным из специфических, или частных, координационным способностям относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстрой перестройке двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость.

Итак, под **общими координационными способностями** мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности – это возможности школьника, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

А под **специфическими координационными способностями** понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию – на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

Выше перечисленные виды координационных способностей можно представить как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно назвать **потенциальными координационными способностями**), и как проявляющиеся в начале и в процессе этой деятельности (**актуальные координационные способности**). Деление на потенциальные и актуальные координационные способности вполне справедливо. Действительно, пока ученик не начал заниматься, например, акробатикой или волейболом, его координационные способности к этим видам двигательной деятельности существуют в потенции, в скрытом, не реализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые можно считать врожденными, или наследственными. После того как он позанимался определенное время этими видами спорта, достиг успехов, можно говорить о его реальных, актуальных координационных способностях.

Таким образом, учителя физической культуры и тренеры должны прежде всего распознать, к каким специальным и специфическим координационным способностям ученик имеет высокие врожденные задатки. Затем с помощью соответствующих методов выявить показатели разных координационных способностей. Это поможет определить координационные возможности учеников и в соответствии с этим организовать ход учебно-тренировочного процесса.

Необходимо различать **элементарные** и **сложные** координационные способности. Элементарные координационные способности проявляются, например, в ходьбе и беге, а более сложные – в единоборствах и спортивных играх. Способность точно воспроизводить пространственные параметры движений довольно проста; сложнее способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки.

Для определения уровня развития координационных способностей юных волейболисток нами были подобраны следующие тесты:

- Челночный бег 6х5м – тест, для оценки целостного двигательного действия;
- Бег к пронумерованным мячам – тест, для оценки специфических координационных действий;
- Упражнение-реакция-мяч – тест, для определения способности к комплексной реакции;
- Упор присев - упор лежа – тест, для определения способности к согласованию движений (методика тестирования см. Приложение 1).

Эксперимент проводился с 01.09.2014 года по 01.05.2017 года на базе МБОУ ДО ДЮСШ г. Мичуринска. Было организовано 3 группы (экспериментальная и 2 контрольные) по 10 человек в каждой.

В первый год проекта, 2013-2014, воспитанники трех групп обучались в группах начальной подготовка второго года обучения. Занятия

проходили по 3 часа три раза в неделю. Тренировочные занятия были направлены на развитие координационных способностей и повышения уровня технико-тактической подготовки за их счет. В группе №1 (экспериментальной) под моим руководством в УТЗ постоянно использовались подвижные игры с координационной направленностью (см. Приложение 3).

Много занятий было посвящено бадминтону. Наряду с освоением техники передачи снизу, применяли ракетки для настольного тенниса, которые способствовали отработке точности приема мяча. Так же эти ракетки нашли свое место и при обучении подачи, как верхней прямой, так и нижней боковой. Вместо волейбольных мячей использовали большие надувные плавательные мячи при постановке рук в передаче сверху. Ударные движения нападающего удара помогли поставить про помощи надувных шаров.

Вторая группа работала под руководством тренера-преподавателя, работающего по совместительству. Обучение волейболу основывалось на простых и общедоступных упражнениях, без применения каких-либо инноваций. В конце каждого занятия использовалась игра в волейбол, для закрепления результата обучения и для поднятия интереса к занятиям.

Третья группа применяла в работе различные подвижные игры, направленные на развитие всех физических качеств, без выделения каких-либо отдельно. Техническая подготовка включала в себя набор стандартных упражнений, которые можно встретить в различных источниках по обучению волейболу. Игры в волейбол проводились 1 раз в неделю.

Примерный перечень упражнений для развития координационных способностей, применяемых в экспериментальной группе описан в Приложении 2.

5. Ресурсы

Для реализации проекта используются следующие ресурсы:

- временные: сентябрь 2014г. – декабрь 2017г.
- информационные: образовательные Интернет-ресурсы, методическая литература, предметные журналы, курсы повышения квалификации.
- кадровые: занимающиеся на отделении волейбола; тренеры-преподаватели **СДЮСШОР №1**.
- нормативные: программы по волейболу, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, **учебный план, рабочие программы по волейболу;**
- организационные («административные»): учебный план и программы по волейболу, распорядок работы учреждения дополнительного образования.

Наглядные пособия по предмету, компьютер, электронные пособия, свободный доступ к Интернет-ресурсам, спорт оборудование и инвентарь.

Без финансовых затрат.

Виды ресурсов	Исполнители
Временные	сентябрь 2014 г. – май 2017 г.
Информационные	Образовательные Интернет-ресурсы, методическая литература, предметные журналы, курсы повышения квалификации.
Человеческие (кадровые)	- занимающиеся на отделении греко-римской борьбы - тренеры-преподаватели
Мотивационные	Потребность в повседневной двигательной активности, в здоровом образе и стиле жизни
Организационные («административные»)	Учебный план и программы по дисциплине, распорядок работы учреждения дополнительного образования. Администрация спортивной школы
Материально - технические	Наглядные пособия по предмету, телевизор, компьютер, электронные пособия, свободный доступ к Интернет-ресурсам, личный пример.

6. Партнеры

В ходе реализации проекта привлекались партнеры:

- внутренние: участники тренировочного процесса: тренеры-преподаватели, воспитанники отделения волейбол (девушки) и администрация МБОУ ДО ДЮСШ.

- внешние: преподаватели физического воспитания в СОШ.

7.Целевая аудитория (принципы отбора **отбор участников; целевая группа, на которую рассчитан проект, предполагаемое количество участников проекта, их возраст и социальный статус).**

Количество участников 30 человек (3группы занимающихся);
возраст – 10-11 лет (на начало эксперимента);
социальный статус – учащиеся общеобразовательных школ г.Мичуринска.

Количество исполнителей – 3 человека.

Опытно-экспериментальное исследование, сущность которого заключалась в том, что на отделении волейбола МБОУ ДО ДЮСШ, были определены экспериментальная и две контрольные группы начальной подготовки второго года обучения. Тренировочный процесс в контрольных и экспериментальной группах строился в соответствии с **«Примерной программой по волейболу для МБОУ ДО ДЮСШ»**. Но в экспериментальной группе обучающиеся дополнительно занимались по специально разработанной программе, направленной на углубленное развитие координационных способностей. В контрольных группах внедрения данной программы не проводилось и все работали по единому плану.

Все участники педагогического исследования прошли углубленный медицинский осмотр и были допущены к тренировочной и соревновательной деятельности. Способ комплектования экспериментальной и контрольных групп по их количественному составу – 10 человек, в соответствии с Положением о соревнованиях по волейболу.

Для определения степени влияния координационных способностей на соревновательную деятельность волейболисток, в конце каждого учебного года проводилось тестирование по специально разработанной батарее тестов и отслеживалась результативность участия в соревнованиях в течении всего года.

8. План реализации проекта

Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<p>Определить исходный уровень координационных способностей у волейболисток групп начальной подготовки в экспериментальной и двух контрольных группах.</p>	<p>1.Подобрать батарею тестов, определяющих уровень развития координационных способностей и соответствующих следующим требованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • были естественны и доступны и в то же время давали дифференцированные результаты, говорящие об уровне развития конкретных координационных способностей; • не выражали собой сложных двигательных умений, требующих длительного специального обучения; • не требовали сложного оборудования и приспособлений и были относительно просты по условиям организации и проведения; • как можно меньше зависели от возрастных изменений размеров и массы тела; • выполнялись ведущими и неведущими верхними и нижними конечностями, чтобы можно было изучить явление латеральности (асимметрии) с учетом 	<p>Февраль 2014</p>	<p>Протасова Е. Н. – тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ</p>

	<p>возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> • давали достаточно полную картину о динамике изменения всех специальных и специфических координационных способностей. 		
	<p>2.Проведение тестирования на основе подобранных тестов и отвечающих за различные виды координационных способностей. Необходимых в волейболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег 5х6м – тест, для оценки целостного двигательного действия; • Бег к пронумерованным мячам – тест, для оценки специфических координационных действий; • Упражнение-реакция-мяч – тест, для определения способности к комплексной реакции; • Упор присев-упор лежа – тест, для определения способности к согласованию движений. 	ежегодно	Протасова Е. Н. и тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ отделения волейбол
Разработать комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.	<p>1.Изучение научно-методической литературы и практического опыта тренеров по волейболу, о взаимосвязи координационных способностей и их влияния на соревновательную деятельность и результативность игры. А также, на основе изученного, составление собственной программы по развитию координационных способностей юных волейболисток.</p>	Январь-март 2015г	Протасова Е.Н.
	<p>2.Информирование на тренерском совете тренеров-преподавателей и воспитанников отделения волейбол МБОУ ДО</p>	Сентябрь 2015г.	Административно-методический аппарат МБОУ ДО ДЮСШ,

	ДЮСШ о внедрении экспериментальной программы по развитию координационных способностей.		Протасова Е. Н.
Выявить эффективность влияния развития координационных способностей на соревновательную деятельность с помощью разработанной программы.	1. Проведение контрольного тестирования и выявление динамики уровня развития координационных способностей.	ежегодно	Протасова Е. Н. и тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ отделения волейбол, участвующие в эксперименте
	2. Отслеживание результативности соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольных группах.	В течении всего года	Протасова Е. Н. и тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ отделения волейбол, участвующие в эксперименте

9. Результаты реализации проекта

На протяжении реализации проекта наблюдается позитивная динамика в развитии координационных способностей юных волейболисток во всех четырех тестах (см. Приложение 4).

Так, в тесте Челночный бег 6х5м показатель в экспериментальной группе вырос в течении трех лет с 11,29с до 9,13с. В обеих контрольных группа (КГ1 и КГ2) тоже видны изменения в лучшую сторону, но они незначительны.

Тест: челночный бег 6х5м (сек)

Группа	2013-2014 учебный год	2014-2015 учебный год	2015-2016 учебный год
Экспериментальная	11,29 ± 0,31	10,47 ± 0,32	9,13 ± 0,23
Контрольная (КГ1)	11,69 ± 0,42	11,39 ± 0,46	10,84 ± 0,38
Контрольная (КГ2)	11,56 ± 0,36	11,2 ± 0,39	10,84 ± 0,32

Таким образом, мы можем говорить о значительном улучшении в экспериментальной группе координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям.

В тесте Бег к пронумерованным мячам мы видим, что в экспериментальной группе улучшение в скорости бега составило 5,82 сек. В КГ1 результат за три экспериментальных года изменился на 3,3с. Такой же показатель и в КГ2.

Тест: Бег к пронумерованным мячам (сек)

Группа	2013-2014 учебный год	2014-2015 учебный год	2015-2016 учебный год
Экспериментальная	19,96 ± 0,34	17,63 ± 0,36	14,14 ± 0,38
Контрольная (КГ1)	20,15 ± 0,41	18,21 ± 0,48	16,85 ± 0,45
Контрольная (КГ2)	20,22 ± 0,37	18,29 ± 0,39	16,98 ± 0,44

Таким образом, мы можем утверждать, что в тесте для оценки способности к ориентированию в пространстве, экспериментальная группа значительно превосходит две контрольные группы.

В тесте Упражнение – реакция – мяч в экспериментальной группе за три года изменения произошли следующие: первичный показатель составлял 145,1 см, через год он улучшился до 135,3см и итоговый результат данного эксперимента составил 117,5см. Улучшения составили 27,6см. В контрольной группе КГ1 показатель вырос с 144,5см до 121,6см, что составило 22,9 см. И в контрольной группе КГ2 изменения за три года составили 22,3 см – это с 145см до 122,7см.

Тест: Упражнение – реакция – мяч (см)

Группа	2013-2014 учебный год	2014-2015 учебный год	2015-2016 учебный год
Экспериментальная	145,1 ± 12,3	135,3 ± 11,4	117,5 ± 9,5
Контрольная (КГ1)	144,5 ± 11,6	123,6 ± 11,7	121,6 ± 9,8
Контрольная (КГ2)	145 ± 12,1	137,1 ± 11,9	122,7 ± 9,8

Таким образом, в экспериментальной группе мы наблюдаем значительные изменения в тесте для определения способности к комплексной реакции.

Тест Упор присев – упор лежа измерялся в набранных очках. И мы видим, что при равном или почти равном (показатель в КГ2 хуже на 0.45 очка) первоначальном показателе через три года значительные изменения в 1,85 балла произошли только в экспериментальной группе. В двух контрольных группы показатель улучшился в КГ1 всего на 1,25 балл, а в КГ2 на 1,35.

Тест: Упор присев – упор лежа (очки)

Группа	2013-2014 учебный год	2014-2015 учебный год	2015-2016 учебный год
Экспериментальная	4,95 ± 0,25	6,72 ± 0,25	6,8 ± 0,25
Контрольная (КГ1)	4,75 ± 0,25	5,65 ± 0,25	5,95 ± 0,25
Контрольная (КГ2)	4,3 ± 0,25	5,42 ± 0,25	5,65 ± 0,25

Таким образом, значительные изменения в тесте для определения способности к согласованию движений произошли только в экспериментальной группе.

Не смотря на то, что уровень технического мастерства в группе №1 был низок, я приняла решение участвовать в различных соревнованиях, с целью обмена опытом с другими командами и тренерами, а так же для сравнения физических и технических способностей своих воспитанников и других детей. К сожалению, первые выездные соревнования окончились неудачей - мы заняли последнее место. Это только дало толчок для упорной и более нестандартной работы в плане технико-тактической подготовке. И в конце учебного года плоды нашей работы все-таки появились. На всероссийском турнире по волейболу среди девушек мы заняли третье место.

По истечению первого года проекта, все три команды подали заявку на участие в первенстве города по волейболу среди девушек младшей возрастной группы. Участие в данных соревнованиях дало следующие результаты: Группа №1-1 место, группа №2 – 3 место, группа №3-4 место. Это позволило Группе №1 выступать на первенстве по волейболу, где ей удалось занять 1-е место, с последующим выходом на Зону России. Остальные могли участвовать, но за привлеченные средства, которые группа №2 не смогла найти. Группа №3 вообще не попала на окружные соревнования по положению о проведении первенства Тамбовской области по волейболу среди девушек, младшей возрастной группы, где к участию допускаются 1-3 места первенств муниципальных образований.

Во второй год проекта воспитанники группы №2 уже достаточно хорошо играли, но в спаррингах между Группой №1 и №2 побеждала команда №1. А вот между командой №2 и №3 победа была на стороне №2. В первенстве города команда группы №2 смогла занять лишь 3 место, а группа №3 вообще не участвовала из-за болезни нескольких игроков своей команды. И т.к. по положению о проведении первенства Тамбовской области по волейболу среди девушек, возрастной группы 13-14 лет к соревнованиям допускаются лишь 1-ые места, занятые в первенствах города, то дальнейшее участие в соревнованиях более высокого уровня для воспитанников группы №2 потеряло первоочередную значимость.

В третьем экспериментальном году количество соревнований значительно увеличилось и результативность тоже. В результате данного эксперимента обучающиеся группы №1 стали постепенно повышать свой уровень игрового мастерства. Занимая призовые места на первенстве города, они смогли получить право выступления на первенстве Тамбовской области. Так же свой уровень мастерства оттачивали на первенстве ЦФО, т.к. в данных соревнованиях принимали участие

сильнейшие команды региона, которые имеют многолетний опыт участия в первенствах России.

Динамика участия в соревнованиях по учебным годам обучения.

Год	Уровень	Соревнование	Результат
2013	региональный	6 летняя Спартакиада учащихся Тамбовской области среди девушек 1997-1998г.г. р.	1 место
	региональный	Чемпионат Тамбовской области среди женских команд	3 место
	региональный	Первенство Тамбовской области среди девушек 2000-2001 г.г.р.	1 место
	региональный	Первенство Тамбовской области среди девушек 1996-1997 г.г.р.	1 место
	региональный	Первенство Тамбовской области среди девушек 1998-1999 г.г.р.	1 место
	межрегиональный	Зональное первенство России среди девушек 1998-1999 г.г.р.	4 место
	межрегиональный	Зональное первенство России среди девушек 2000-2001 г.г.р.	3 место
	Всероссийский	Полуфинальное Первенство России ср. девушек 2000-2001г.р	4 место
	Всероссийский	Полуфинальное Первенство России среди девушек 1998-1999 г.г. р.	4 место
	Всероссийский	Финальное Первенство России среди девушек 1998-1999г.г.р.	10 место
	Всероссийский	Финальное Первенство России среди девушек 2000-2001г.г.р.	14 место
2014	межрегиональный	Турнир, посвящённый Дню «Снятия Блокады г. Ленинграда» среди девушек 1998-99г.г. р.	1 место
	Всероссийский	Первенство ЦФО –полуфинал первенства России среди девушек 2000-2001 г.г.р.	3 место
	региональный	Первенство Тамбовской области среди девушек 1998-1999 г.г.р.	1 место
	региональный	Чемпионат Тамбовской области среди	3 место

	льный	женских команд	
	региона льный	Первенство Тамбовской области среди девушек 2000-2001 г.г.р.	1 место
	муници пальный	Чемпионат г. Мичуринска среди женских команд	1 место
	муници пальный	Кубок г. Мичуринска среди женских команд	победитель
	региона льный	Первенство Тамбовской области среди девушек 2002-2003 г.г.р.	1 место
	Всеросс ийский	Чемпионат России среди женских команд 1 Лиги	1 место
2015	региона льный	Первенство Тамбовской области среди девушек 2001-2002 г.г.р.	1 место
	региона льный	7 летняя Спартакиада учащихся Тамбовской области среди девушек 1999- 2000г.г. р.	1 место
	межреги ональны й	Первенство ЦФО среди девушек 2001- 2002 г.г.р.	3 место
	Всеросс ийский	Финал 7 летняя Спартакиада учащихся России среди девушек 1999-2000г.г. р.	1 место
	Всеросс ийский	Первенство профсоюзов России среди девушек 2003-2004 г.г.р.	3 место
	муници пальный	Чемпионат г. Мичуринска среди женских команд	1 место
	региона льный	Первенство Тамбовской области среди девушек 2003-2004 г.г.р.	1 место
	региона льный	Первенство Тамбовской области среди девушек 2000-2001 г.г.р.	1 место

**динамике результатов
участия в соревнованиях по волейболу
учащихся Елены Николаевны Протасовой
за 2013-2016гг.**

Учебный год	Количество учащихся, принявших участие				Количество победителей и призеров			
	муниципальный уровень	региональный уровень	централно-федеральный	всероссийский уровень	муниципальный уровень	региональный уровень	централно-федеральный	всероссийский уровень
2012-2013	45	45	45	20	45	45		
2013-2014	45	45	45	24	45	45	12	
2014-2015	30	30	24	30	30	30	24	12

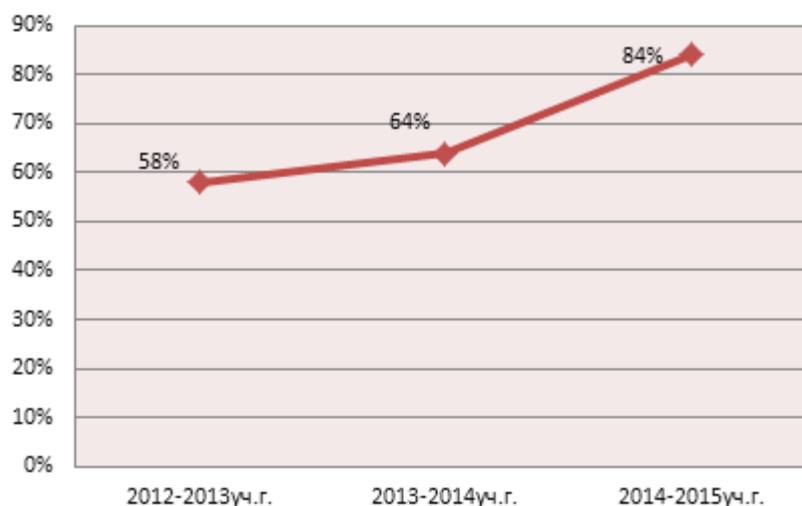


Рис. 3. Динамика соотношения числа победителей и призеров соревнований к числу участников соревнований в 2013-2015 гг.

10. Перспективы дальнейшего развития

Предлагаемую методику развития координационных способностей с целью улучшения соревновательной деятельности предлагаю для использования в своей работе тренерам-преподавателям по волейболу в СДЮСШОР и ДЮСШ.

Данный опыт продолжаю на других своих воспитанниках, которые начали обучение в МБОУ ДО ДЮСШ с 7 лет. И результаты уже превосходят те, что были получены в экспериментальной группе после двух лет проекта. Это и есть основное доказательство эффективности развития координационных способностей с целью повышения спортивного мастерства.

11. Литература

1. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. - М.: Кронус, 2011.- 247с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки./ А.А. Беляев, Л.В. Булыкина - М.: Физкультура и Спорт, 2007.- 184с.
3. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. - М.: Владоспресс, 2002. - 105 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания./А.А. Васильков.- Ростов н/д : Феникс, 2008. - 381 с.
5. Гаврилов М.А. «Волейбол»/ М.А.Гаврило - М.: «Физкультура, образование, и наука» 2000. - 294с.
6. Голунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Е.Н. Голунов, Б.И. Мартянов. Учебное пособие - М.:2000. - 168с.
7. Дубровский В.И. Биомеханика / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова.- М.: «Издательство Владос-пресс», 2002. - 666с.
8. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д.Железняк.- М.: Физкультура и спорт Москва, 2003.-294с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.:2000.- 254с.
10. Клещев Ю.Н. Юный волейбол, Подготовка юных волейболистов / Ю.Н. Клещев.- М.: Физкультура и спорт, 2003. - 294с.
11. Костолл, Д. Л. Физиология спорта / Д.Л. Костолл. - М.: Олимпийский спорт, 2008. - 421с.

12. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц.- Минск.: Общая и спортивная физиология, 2003. - 308 с.
13. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
- 15.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда.- М.: Советский спорт, 2008.- 244с.
16. Лях В.И. Координационные способности/ В.И. Лях.- М.: ТВТ, 2006.- 302 с.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272с.
18. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. - М.:1999. - 207 с.
- 19.Л.П. Матвеев Общая теория спорта. М.: 2001. - 540 с.
20. Минкевич М.А. Врачебный контроль за физическим воспитанием в школе / М.А. Минкевич.- М.: Медгиз, 2001. - 183 с.
21. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. Ф и С / А.Ц. Пуни.- М.: Психология спорта 2000. - 96 с.
22. Сологуб Е.Б.Физиология человека / Е.Б.Сологуб, А.С. Солодков.- М.: Советский спорт, 2008. - 620 с.
23. Филонов. А.В. Физическая культура в школе / А.В. Филонов.- М.: Школьная книга,2002. - 233 с.
24. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист/ А.Г. Фурманов.- Минск: Современный школьник, 2009. - 240 с.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
- 26.Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов / О.С.Чехов.- М.: Физкультура и спорт Москва, 2003. - 294 с.

Приложения

Приложение 1

Челночный бег 6х5м.

Оборудование: секундомер, кубики.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый с максимальной скоростью пробегает контрольную дистанцию 6 раз по 5 метров, каждый раз касаясь кубиков и финиширует. Тест закончен.

Результат: время бега с точностью до десятой доли секунды. Это время является абсолютным показателем в циклических локомоциях (беге).

Замечание. Испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносится лучший результат.

Бег к "пронумерованным" мячам

Оборудование: пять набивных мячей, имеющих номера от 1 до 5, весом 2 кг, шестой набивной мяч весом 2 кг, измерительная лента, карточки с номерами от 1 до 5, мел, секундомер.

Описание теста: в полукруге радиусом 3 м располагаются на одинаковом расстоянии в 1,5 м друг от друга пять пронумерованных набивных мячей, но без очередности номеров. Шестой набивной мяч устанавливается на расстоянии 3 м от остальных, как показано на рис. 9. Испытуемый стоит спиной к пяти набивным мячам так, чтобы передняя часть его стопы касалась шестого набивного мяча, лежащего перед ним. По сигналу он касается этого мяча любой стопой, и в этот момент экспериментатор показывает карточку с номером мяча, к которому он после поворота должен бежать и коснуться его стопой. Затем он снова возвращается к шестому набивному мячу, и в момент его касания экспериментатор показывает карточку с очередным номером и т.д. Таким

образом, выполняется бег ко всем пяти набивным мячам. Тест заканчивается, когда испытуемый коснется шестого набивного мяча любой стопой. Примерно за 10 - 20 мин до этого теста испытуемый преодолевает (как и при вышеобозначенном расположении мячей) дистанцию 5 x 3 м, совершая бег по очереди с касанием каждого из пяти набивных мячей, каждой раз возвращаясь к шестому набивному мячу (с его касанием).

Результат: 1. Время бега к пронумерованным набивным мячам (с). 2. Разница между временем бега к пронумерованным набивным мячам и временем челночного бега 5x3 м (с). Точность измерения теста - до 0,01 с.

Замечание. Очередность расположения пронумерованных набивных мячей, а также показываемых номеров на карточках следует менять после каждого испытуемого.

Упражнение-реакция-мяч

Оборудование: гимнастическая скамейка, 1 волейбольный мяч, измерительная лента, гимнастическая стенка.

Процедура тестирования: На верхнем конце наклонной гимнастической скамейки находится мяч, удерживаемый учителем (тренером). Испытуемый стоит в ожидании за линией старта спиной к направлению бега (т.е. не смотрит на мяч). Пятки за линией. Учитель дает сигнал, например, свисток и отпускает мяч. Испытуемый должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Результат: расстояние (в см), пройденное мячом по гимнастической скамейке. Из двух зачетных учитывается лучшая попытка.

Замечания. Тест можно проводить только в зале. При выполнении этого теста с испытуемого старшего школьного возраста или со студентами следует увеличить расстояние от скамейки до стартовой линии с 1,5 до 2,0м.

Упор присев – упор лежа.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: Испытуемый принимает исходное положение (И.П.) – основную стойку, затем упор присев. Потом упор лежа. Снова упор присев и, наконец, И.П.

Результат: количество очков за 10 сек. При возвращении испытуемого в и.п. ему засчитывается 1 очко; каждая из 4-х фаз упражнения составляет $\frac{1}{4}$ очка.

Приложение 2

Примерный перечень упражнений для развития координационных способностей, применяемых в экспериментальной группе

1. Упражнения с неспецифичным для волейбола оборудованием

1) бадминтон:

- жонглирование над собой (стоя на месте, в движении)

- жонглирование, стоя у стены, с использованием вместо волана – мячика для настольного тенниса

- игра в парах, четверках.

2) Упражнения с ракетками для настольного тенниса:

- жонглирование над собой (стоя на месте, в движении)

- жонглирование двумя ракетками один мячик (два)

- жонглирование, стоя у стены

- удерживая ракетку двумя руками за ручку так, чтобы основание лежало на запястьях и выполняя прием снизу теннисным мячиком

- стоя боком к стене, выполнять ударное движение снизу из-за спины вверх, как при подаче в настольном теннисе

- перебивание теннисного мячика через сетку в парах, как в бадминтоне

3) упражнения с надувными шарами разного размера:

- ведение шара ударными движениями вперед по воздуху

- ударные движения в стену (подряд от отскока)
- игра поочередно рукой-ногой
- игра в парах, через сетку (с тремя касаниями, с одним)
- игра в парах, через сетку в три касания (с поочередным касанием на одной стороне)

4) упражнения с мячами разного диаметра, веса, и качества:

- броски в стену и ловля от отскока
- броски в пол и ловля отскока от стены
- один воспитанник стоит у стены в раме 2х2м, лицом к бросающим мячи. Те, кто бросают мяч, выполняют это поочередно. Задача отбить как можно больше мячей за отрезок времени. Мячи поролоновые.

5) упражнения с ловушками (на руку одевается тарелочка с резинкой для закрепления) и используется мяч с липучками (можно поролоновый или теннисный)

- разнообразные броски в парах (стоя, в прыжке, с разбега)
- то же , но стоя лицом к стене. Бросающий стоит сзади ловящего и бросает мяч в стену. Ловящий должен отбить мяч вверх в стену

6) упражнения с клюшками детскими:

- ведения шайбы или мячика в разных направлениях
- обводка фишек
- игра в парах
- игра команда на команду

2. Упражнения на «босу» (фитнес инвентарь)

- приседания на двух, одной ногах
- ласточка
- махи ног, с опорой рук за гимнастическую стенку
- подъем на носки
- приседания с мячом в вытянутых руках
- то же, но мяч поднят вверх

-то же с переключением мяча из правой, вытянутой в сторону руки, в левую

3. Упражнения с волейбольным мячом

1) у стены в парах с одним мячом:

- поочередные броски мяча (двумя руками из-за головы, одной рукой) в стену стоя рядом, с изменением высоты бросков, расстояния от стены до воспитанника, скорости полета мяча)

-то же, но с мячом игрок стоит сзади ловящего

-то же, но ловящий стоит сзади бросающего

-поочередные удары мяча в пол после отскока его от стены

-те же упражнения, но с двумя мячами одновременно

-один выполняет удар в пол, второй после отскока от стены делает передачу сверху на удар (можно спиной или лицом к нападающему)

-один выполняет удар и после отскока от стены делает передачу над собой, затем опять удар. Далее, то же делает второй

- поочередные передачи сверху, снизу

-поочередно один пасует сверху в стену, затем над собой, затем второй

-один пасует в стену, второй, стоя боком к стене, делает передачу сверху от отскока первому.

2) Те же упражнения, но они выполняются группами, стоя в колоннах.

3) Упражнения с двумя мячами одновременно в парах через сетку:

-броски двумя руками из-за головы, одной рукой, ловля мяча.

-то же, с дополнительным двигательным действием (падение, кувырок назад, рывок вперед 2-3м, рывок назад 2-3м) после броска и с обязательной ловлей мяча.

-то же, но передача над собой (сверху, снизу)

-то же, только передача партнеру (сверху, снизу)

-удары двумя руками в пол - ловля мяча после отскока

-то же, с передачей над собой (сверху, снизу)

-то же, только передача партнеру (сверху, снизу)

-то же, с дополнительным двигательным действием (падение, кувырок назад, рывок вперед 2-3м, рывок назад 2-3м) после броска и с обязательной ловлей мяча.

-нападающие удары мяча, стоя, затем передача над собой (сверху, снизу)

-то же, только передача партнеру (сверху, снизу)

-то же, с дополнительным двигательным действием (падение, кувырок назад, рывок вперед 2-3м, рывок назад 2-3м) после броска и с обязательной ловлей мяча.

-одновременная передачи партнеру (сверху , снизу)

- одновременная передача вперед, над собой, вперед (сверху , снизу)

- одновременная передача вперед, над собой, повернуться спиной к сетке и выполнить передачу за голову (сверху , снизу)

4) Упражнения с двумя мячами одновременно в четверках (шестерках) через сетку:

-одновременная передача партнеру (сверху, снизу), ушел в конец колонны

-то же, со сменой мест (уйти на противоположную сторону)

-передача мяча вперед, второй выполняет передачу за голову, стоя лицом к сетке

- то же, но в прыжке

-передача мяча над собой высоко, второй выполняет накат

5) Упражнения с двумя мячами одновременно, стоя на одной стороне площадки в парах (четверках):

-те же, что и в п.4

-с приемом над собой и последующим ударом для защиты или приема (на удержание мяча)в четверках и более.

б)Упражнения с одним мячом

-стоя через сетку, подача - прием над собой высоко – нападающий удар в прыжке (стоя) - защита

-то же, но после подачи, подающий игрок бежит на сторону принимающего, и выполняет накат в игрока, который принимал подачу.

-защитные действия в парах: после приема передача над собой, удар

7) Индивидуальная работа с мячом

-жонглирование над собой

- поочередная передача сверху, снизу

-передача сверху (снизу) в движении

- передача сверху (снизу) с приседаниями

- передача сверху (снизу) с изменением задания в процессе выполнения

- передача сверху (снизу) через сетку

8) Групповые упражнения в четверках, шестерках с несколькими мячами одновременно:

-одновременно выполняется передача вперед впередистоящему партнеру, смена между собой

-одновременная передача по диагонали, смена та же

-мячи с противоположных сторон, передача по диагонали, смена с впередистоящим игроком

-упражнение в шестерках с тремя мячами одновременно: передача по диагонали, смена на соседнее место (переход по кругу)

9) Игры по измененным правилам с несколькими мячами:

- «Перекидушки» Игра с двумя мячами с разных сторон сетки. Игроки располагаются, как при игре в волейбол или линиями по 3-4 человека (зависит от количества играющих). Вводится ударом в пол одновременно через сетку, затем передачей снизу отбивается на сторону соперника или ударом. Передачей сверху нельзя. У кого мяч упал, тот и проигрывает очко. Игра длится до 25 очков.

-«Теннис» с волейбольными мячами. Игроки располагаются в 6 зоне друг за другом. После приема - смена игроков. Вводится мяч из-за боковой линии тренером, затем передачей снизу перебивается на сторону

соперника, без розыгрыша между собой и дальше, как в большом теннисе. Разрешается перебивать ударом одной руки. Счет ведется до 25. (Вариант 2x2 человека)

- «4 мяча» Игроки располагаются с двух сторон сетки (делятся пополам от количества занимающихся). На каждой стороне по два мяча. По сигналу игроки бросают мячи через сетку любым способом. У кого на поляне не останется ни одного мяча, тот и выигрывает очко. Игра может продолжаться до заранее обговоренного количества очков.

4. Броски мяча в мишень

-броски теннисного мяча стоя, в мишень, установленную на стене

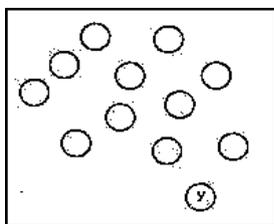
-то же, в мат, стоящий на полу

-то же, сидя

-броски набивного мяча, стоя спиной к мишени

Приложение 3

Минутка



Задачи: развитие внимания, координации движений, сообразительности, слухового анализатора, формирование правильной походки.

Инвентарь: секундомер.

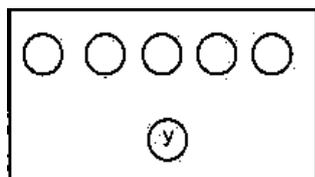
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: учащиеся после интенсивной тренировки спокойно идут друг за другом, стараясь успокоить дыхание. По сигналу учителя каждый игрок начинает отсчет времени. Ровно через 1 мин игроки должны остановиться.

Правила: выигрывают игроки, наиболее точно выполнившие задание.

ОМУ: команда может подаваться голосом, свистком, хлопком.

Делай наоборот



Задачи: воспитание внимания, быстроты реакции, зрительной памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

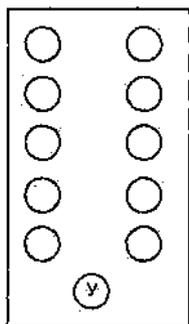
Содержание: играющие строятся в шеренгу или две-три колонны. Учитель показывает гимнастические упражнения: движения руками, наклоны,

повороты и т. п. Учащиеся должны выполнить упражнения в другую сторону.

Правила: игрок, допустивший ошибку, делает шаг вперед (в шеренге) или после двух ошибок выбывает из игры. Выигрывает команда, сохранившая больше игроков.

ОМУ: показ упражнения может сопровождаться голосом. От простых упражнений следует перейти к более сложным.

Внимание, начинаем!



Задачи: развитие координации движений, зрительной памяти, мышления, воспитание выдержки.

Инвентарь: не требуется.

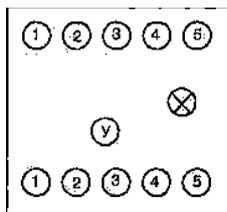
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие строятся в две-три колонны. Учитель дважды показывает в определенной последовательности 5 упражнений. Играющие стараются их запомнить. Учитель, например, говорит: «Упражнение 3, начинай!» Все одновременно выполняют упражнения.

Правила: игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко или делает шаг вперед. Участник, сделавший две ошибки, выбывает из игры. Побеждает команда, сохранившая, например, за 3—4 мин больше игроков.

ОМУ: показ упражнений может сопровождаться голосом. По мере выполнения упражнений можно перейти от простых к более сложным.

Придумай сам



Задачи: развитие координации движений, формирование правильной осанки, воспитание внимания, зрительной памяти.

Инвентарь: не требуется.

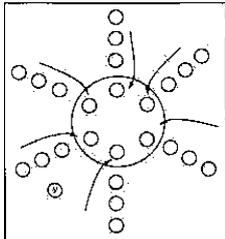
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игроки двух команд строятся в шеренги на противоположных сторонах зала лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Учитель называет любой номер. Игрок должен выйти на середину и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другой команды, который показывает три новых движения.

Правила: если одно из упражнений до этого уже было показано, команде начисляется штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

ОМУ: игру можно провести с выбыванием ошибающихся игроков.

Скорее в свою тройку



Задачи: развитие быстроты реакции, воспитание дисциплинированности, умения согласованно действовать в коллективе.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

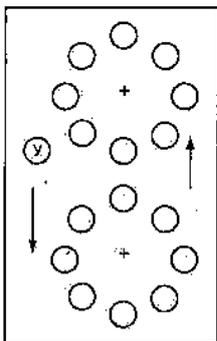
Содержание: все играющие выстраиваются в круг тройками. По команде учителя тройки движутся в правую (левую)

сторону по кругу. По другому сигналу средние игроки в тройке выходят в центр круга и продолжают двигаться в левую (правую) сторону по кругу.

Правила: участники двигаются только по команде учителя. По третьему сигналу все останавливаются, средние игроки бегут в свои тройки. Побеждает тройка, которая быстрее построится, организованнее других и правильно примет исходное положение.

ОМУ: для того чтобы сохранить равнение в тройках при движении по кругу, участники могут взяться за руки.

Быстрое перестроение



Задачи: развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве, воспитание чувства товарищества.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

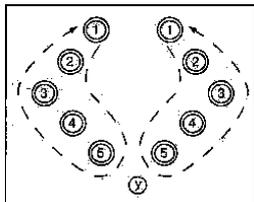
Содержание: две команды по 10—15 человек образуют два круга с левой и правой стороны площадки. Центр кругов должен быть обозначен. По команде учителя «Передвижение приставным шагом» играющие

передвигаются по кругу, «Стой» останавливаются, «Беги» — команды меняются местами. Круг, который перебежит и построится быстрее, получает очко.

Правила: если в команде ошибается хотя бы один игрок, команда поручает штрафное очко.

ОМУ: при большом количестве играющих можно построить большее количество кругов. Команды могут быть различны, такие, как выполнение общеразвивающих упражнений, беговые задания и т. д.

Какой номер раньше



Задачи: развитие внимания, быстроты реакции, воспитание терпения.

Инвентарь: не требуется.

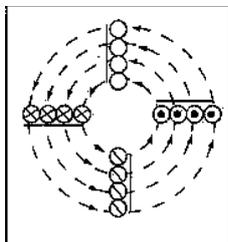
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие делятся на равные команды и выстраиваются полукругом, образуя круг. В командах играющие рассчитываются по порядку номеров. Каждый запоминает свой номер. Места, на которых стоят игроки, обводятся кружками. Учитель называет любой номер. Игроки под этими номерами бегут вправо, оббегают свои команды и возвращаются на место. Кто быстрее займет свое место, тот выигрывает.

Правила: во время игры стоящие игроки не имеют права сходить с мест. Бегущий игрок должен обежать свою команду, не сокращая путь между игроками. Игра продолжается установленное время, после чего подсчитывается, какая команда заработает больше очков.

ОМУ: Можно построить участников в две шеренги лицом друг к другу, что упрощает игру.

Звезда



Задачи: развитие внимания, быстроты реакции, скорости движений, ловкости, воспитание этики отношений, чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

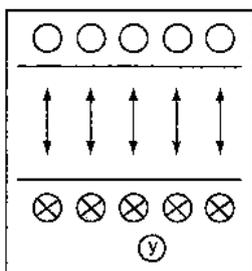
Содержание: четыре-шесть команд выстраиваются колоннами, образуя звезду. Перед каждой командой проводится черта. По сигналу учителя играющие начинают двигаться вправо (влево). Колонна, быстрее занявшая новое место, выигрывает очко. После установленного времени руководитель отмечает лучшую команду, сумевшую выиграть большее количество очков.

Правила: перемещаться можно только после сигнала учителя. Команда побеждает только в том случае, если все ее игроки переместились раньше других.

Вариант: перемещение играющих можно разнообразить, поставив их в колонны спиной к центру.

ОМУ: следует занимать места предыдущей команды.

Перемена мест



Задачи: развитие двигательной реакции, внимания, совершенствование координации движений, ориентирования.

Инвентарь: не требуется.

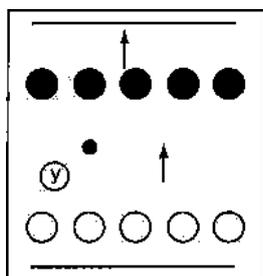
Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: две команды выстраиваются в шеренги с противоположных сторон. Учитель подает команду: «Перемена мест». По сигналу команды должны поменяться местами. Побеждает команда, быстрее выстроившаяся в шеренгу на противоположной стороне.

Правила: нельзя при перемене мест задерживать друг друга, желательно не сталкиваться. Построившись на противоположной стороне, играющие принимают положение «смирно» по команде учителя. Только после этого считается, что команда построилась.

ОМУ: разместить играющих следует так, чтобы они стояли не очень тесно. Лучше всего играющих строить вдоль продольных линий зала.

Черные и белые



Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости, координации движений, воспитание дисциплинированности, чувства ответственности перед коллективом.

Инвентарь: разноцветный кружок.

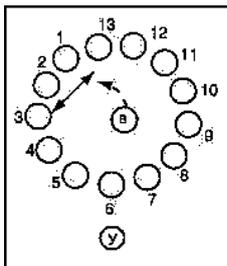
Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: в центре площадки на расстоянии 1—3 м одна от другой параллельно выстраиваются команды «черных» и «белых». Как только учитель игры скажет: «Черные!» — или в центре поля упадет темной стороной вброшенный кружок, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют их, чтобы запятнать. По команде «Белые!» роли меняются.

Правила: каждое пятнание приносит команде одно очко. Игра допускается только в пределах площадки.

ОМУ: расстояние между обеими командами определяется так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей. После каждой перебежки ловцы объявляют, кого они смогли запятна.

Успей занять место



Задачи: развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.

Инвентарь: не требуется.

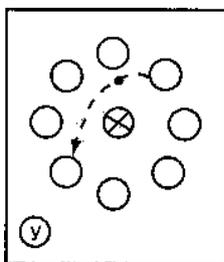
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий становится в центре круга. Он громко называет два любых номера. Вызванные номера должны поменяться местами. Со своей стороны ведущий

старается занять место одного из них.

Правила: оставшийся без места становится водящим. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда кто-то из них временно становится водящим.

Зевака



Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости, меткости, умения ориентироваться в пространстве, воспитание чувства партнерства.

Инвентарь: мяч.

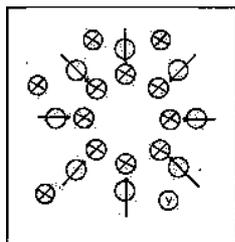
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывается до тех пор, пока кто-то из игроков его не уронит. Игрок, уронивший мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила: если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

ОМУ: мяч для игры может быть любой величины; чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения. При большом количестве детей их следует разделить на две-три команды.

Собачья будка



Задачи: развитие внимания, быстроты реакции, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

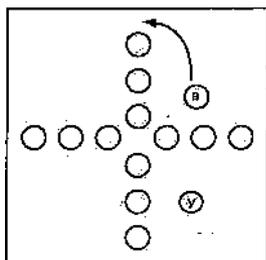
Содержание: меньше половины игроков выстраиваются по кругу, широко расставив ноги. Остальные участники находятся вне круга и бегают вокруг него. По сигналу учителя игроки стараются

проползти между расставленными ногами играющих в круге — в собачью будку. Кто не успел, продолжает бег, остальные игроки меняются местами.

Правила: кто не смог занять место в собачьей будке, получает штрафное очко. Побеждает игрок, за время игры не получивший ни одного штрафного очка.

ОМУ: сигналы произносятся громко, четко, подаются свистком, голосом, хлопком.

За мной! — Убегай!



Задачи: развитие инициативы, творческого подхода к заданию, быстроты реакции, внимания, а также комплексной памяти.

Инвентарь: не требуется.

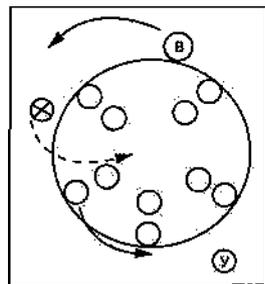
Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: из команд по два — пять игроков, стоящих друг за другом, образуется круг. Водящий остается вне круга, бежит вокруг него. Коснувшись рукой одной из команд, он вызывает ее на состязание в беге по кругу. Если водящий крикнет: «За мной!», все устремляются за ним. Если крикнет: «Убегай!», команда бежит в противоположном направлении, стараясь занять свое место.

Правила: прибежавший последним, а им может быть любой игрок, в том числе и водящий, продолжает бег по кругу, чтобы вызвать другую команду.

ОМУ: водящие подают команду внезапно и стараются вызвать все команды поочередно.

Третий лишний



Задачи: развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве, воспитание выдержки, терпения.

Инвентарь: не требуется.

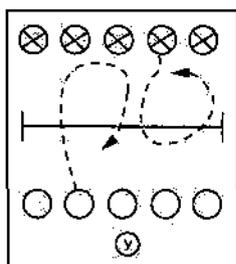
Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: игроки образуют круг встав попарно, на расстоянии 2—3 м друг от друга. Водящий и один игрок располагаются вне круга. Убегающий должен встать перед одной из пар. Последний игрок этой пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если водящему удастся запятнать игрока, происходит смена ролями.

Правила: убегающий должен пробежать полный круг, после чего занять место в паре. Пересекать круг не разрешается.

ОМУ: при необходимости водящего и убегающего можно заменить. Начинать игровое действие следует по команде учителя.

Дни недели



Задачи: тренировка различных навыков в передвижении, ходьбе, беге, прыжках, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: веревка.

Место: спортивный зал, площадка.

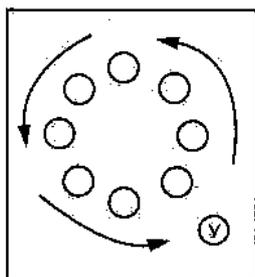
Содержание: две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается веревка. Участники

команд по порядку называются днями недели. По команде учителя «Среда» участники команд с днем недели среда бегут к середине площадки, перепрыгивают через веревку и возвращаются на свои места.

Правила: выигрывает тот, кто в течение «недели» меньше всех задел веревку.

ОМУ: расстояние между веревкой и полом уменьшается или увеличивается в зависимости от подготовленности играющих.

Круговые салки



Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, внимания, воспитание дружелюбия.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

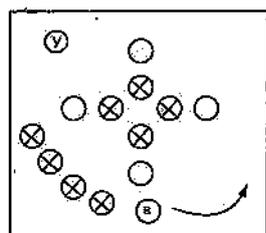
Содержание: играющие становятся в затылок друг к другу на расстоянии 5—8 шагов, образуя большой круг. По сигналу учителя все участники бегут по кругу, стремясь догнать и осалить находящегося впереди

игрока. Осаленный выходит из игры.

Правила: побеждают три игрока, оставшиеся в кругу последними. Выходит из круга игрок, который устал и не может догнать впереди бегущего.

ОМУ: круг можно сделать меньше или больше в зависимости от подготовленности играющих. Осаленным считается игрок, которого коснулись рукой.

Найди пару



Задачи: развитие быстроты реакции, координации движений, ловкости, чувства равновесия, воспитание дружелюбия.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

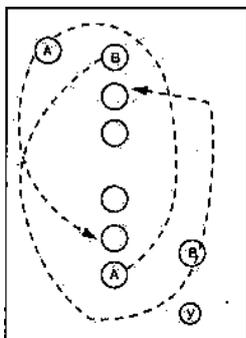
Содержание: играющие становятся парами по кругу.

По команде учителя стоящие первыми в двойках идут за водящим в колонну по одному, вторые игроки в двойках находятся на месте. По

команде учителя «Найди пару!» участники стараются занять свои места, а водящий — встать на еще не занятое место.

Правила: оставшийся без места должен выйти на середину круга и выполнить два упражнения. Проигравший становится водящим. Игроки в парах меняются местами.

Колесо



Задачи: развитие быстроты реакции, скорости движений, воспитание выносливости.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: участники двух команд выстраиваются в колонну по одному спиной к центру. По сигналу учителя первые игроки с эстафетной палочкой бегут влево (вправо) по кругу. Обежав круг, игрок передает палочку следующему участнику своей команды и т. д.

Правила: выигрывает команда, участники которой закончат эстафету раньше. Нельзя пробегать через построение другой команды.

ОМУ: начинать игру следует по команде учителя.

Приложение 4

1. Челночный бег(6х5м)

Группа №1

№	Фамилия и имя испытуемого	2010	2011	2012	2013
1	Б.А.	11.9	10.86	10.68	8.91
2	Г.А.	11.79	10.10	10.11	9.16
3	Г.З.	10.97	10.45	10.08	9.45
4	Д.М.	11.62	11.42	11.05	9.67
5	Д.Е.	11.63	11.78	11.06	9.21
6	З.Д.	10.10	9.62	10.21	9.26

7	З.А.	11.22	10.25	10.03	9.07
8	К.В.	11.39	11.26	10.86	9.31
9	М.К.	12.05	11.06	10.71	9.29
10	П.М.	10.26	9.74	9.96	8.23
Ср. балл		11.29	10.65	10.47	9.13

Группа №2

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	С.Г.	11.92	11.81	11.18	10.34
2	О.Д.	11.86	11.17	10.15	10.03
3	М.И.	11.97	11.49	11.08	10.35
4	Ж.А.	12.12	11.78	11.23	10.84
5	А.Л.	11.63	11.43	11.05	10.37
6	А.К.	10.87	10.65	10.20	9.98
7	Б.Ю.	11.28	11.25	10.93	10.21
8	Ф.Е.	11.69	11.54	10.81	10.07
9	М.В.	12.34	11.78	10.89	10.04
10	И.А.	11.26	11.09	10.96	10.11
Ср. балл		11.69	11.39	10.84	10.23

Группа №3

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	А.А.	12.67	11.83	11.25	10.77
2	К.И.	11.59	11.57	11.15	10.54
3	В.О.	11.82	11.41	11.18	10.78
4	Н.М.	12.38	11.73	11.63	10.61
5	Т.Л.	11.68	11.43	11.21	10.72
6	С.А.	10.81	10.19	10.03	9.62
7	К.Е.	11.34	11.15	10.73	9.69
8	К.А.	11.63	11.24	10.61	9.54
9	Х.М.	10.43	10.48	10.11	10.01
10	Ю.К.	11.28	11.02	10.52	10.03
Ср балл		11.56	11.2	10.84	10.23

2.Бег к пронумерованному мячу

Группа №1

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	Б.А.	18.85	17.35	16.24	14.18
2	Г.А.	15.71	15.23	14.12	14.08

3	Г.З.	18.02	17.78	15.37	13.44
4	Д.М.	22.13	18.94	15.64	15.23
5	Д.Е.	27.75	21.83	17.82	13.89
6	З.Д.	18.55	17.27	16.91	13.89
7	З.А.	18.95	16.47	14.86	14.32
8	К.В.	17.68	15.34	14.61	13.51
9	М.К.	21.73	17.52	15.32	13.98
10	П.М.	20.24	18.65	15.82	14.90
Ср балл		19.96	17.63	14.1	14.14

Группа №2

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	С.Г.	19.75	18.36	17.37	16.43
2	О.Д.	16.91	15.62	14.93	13.38
3	М.И.	18.89	16.35	15.37	14.76
4	Ж.А.	22.57	19.97	17.94	16.54
5	А.Л.	26.75	23.63	19.97	17.95
6	А.К.	18.61	17.72	17.05	15.86
7	Б.Ю.	19.91	17.89	16.58	14.44

8	Ф.Е.	17.60	16.56	15.79	13.65
9	М.В.	18.76	17.42	15.64	14.31
10	И.А.	21.75	18.67	17.92	15.03
Ср балл		20.15	18.21	16.85	15.23

Группа №3

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	А.А.	23.15	20.45	19.48	16.28
2	К.И.	25.75	21.18	19.72	16.66
3	В.О.	18.53	17.85	17.04	15.72
4	Н.М.	21.74	19.34	18.46	16.87
5	Т.Л.	17.72	16.21	15.25	13.63
6	С.А.	18.67	16.38	14.94	13.66
7	К.Е.	18.05	17.49	15.93	14.31
8	К.А.	17.25	16.47	15.97	13.33
9	Х.М.	20.73	18.91	16.69	14.74
10	Ю.К.	20.61	18.68	16.34	14.83
Ср балл		20.22	18.29	16.98	15.00

3. Упор лежа-упор присев
Группа №1

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	Б.А.	4.75	6	6.75	6.75
2	Г.А.	4.5	6	6.5	6.5
3	Г.З.	5	5.5	6.75	7
4	Д.М.	5	5.5	7	7
5	Д.Е.	4.5	6	6.5	6.75
6	З.Д.	5	6	6.75	7
7	З.А.	5.5	6.5	6.75	7
8	К.В.	5.75	6	6.5	6.5
9	М.К.	5	6	7	7
10	П.М.	4.5	6.5	6.75	6.5
Ср балл		4.95	6	6.72	6.8

Группа №2

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	С.Г.	5	5.25	5.5	6
2	О.Д.	4	5.25	5.5	6

3	М.И.	5	5	5	6
4	Ж.А.	5	5.75	6	6.5
5	А.Л.	4.25	5	5.5	5.5
6	А.К.	4.25	5	5.5	5.5
7	Б.Ю.	5	5	6	7
8	Ф.Е.	5	5	5.75	6
9	М.В.	5	5	5.75	5
10	И.А.	5	5.25	6	6
Ср балл		4.75	5.15	5.65	5.95

Группа №3

№	Фамилия и имя испытуюемо го	2010	2011	2012	2013
1	А.А.	3.75	4.25	5	5.75
2	К.И.	4.5	5.25	5	5.5
3	В.О.	4.5	5	5	5.5
4	Н.М.	4.5	4.75	5.75	5.5
5	Т.Л.	4	4.75	5	5
6	С.А.	4	5.25	6	6
7	К.Е.	3.75	4.25	5.5	6

8	К.А.	5	6	6	6
9	Х.М.	4.25	5.25	6	5.5
10	Ю.К.	4.75	5.25	5	5.75
Ср балл		4.3	5	5.42	5.65

4.Упражнение-реакция-мяч
Группа №1

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	Б.А.	140	135	103	85
2	Г.А.	145	140	125	110
3	Г.З.	135	127	100	98
4	Д.М.	147	135	123	103
5	Д.Е.	150	145	132	100
6	З.Д.	150	140	118	87
7	З.А.	148	130	124	110
8	К.В.	146	126	100	91
9	М.К.	150	140	130	115
10	П.М.	140	135	120	100
Ср балл		145.1	135.3	117.5	99.9

Группа №2

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	С.Г.	140	135	123	102
2	О.Д.	145	145	122	100
3	М.И.	149	128	100	88
4	Ж.А.	145	135	120	107
5	А.Л.	150	145	142	103
6	А.К.	140	140	118	97
7	Б.Ю.	140	136	124	120
8	Ф.Е.	145	136	114	90
9	М.В.	151	147	133	120
10	И.А.	140	125	120	90
Ср балл		144.5	123.6	121.6	111.7

Группа №3

№	Фамилия и имя испытуемо го	2010	2011	2012	2013
1	А.А.	150	145	132	110
2	К.И.	145	136	114	90
3	В.О.	151	147	133	110

4	Н.М.	140	125	120	95
5	Т.Л.	140	135	123	102
6	С.А.	145	145	122	104
7	К.Е.	149	128	100	98
8	К.А.	150	140	130	115
9	Х.М.	140	135	120	100
10	Ю.К.	140	135	133	108
Ср балл		145	137.1	122.7	103.2