

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
Ширьштыкская СОШ С.В. Гордиенко
Приказ от 02.09.2024 г. № 63



**Дополнительная общеобразовательная программа
общефизической подготовки школьный-спортивный клуб**

«Сокол»

Цикл обучения: 3 года

Автор составитель:
Чеснов Павел Сергеевич,
педагог ДО

Ширьштык, 2024

Пояснительная записка.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» №12-ФЗ от 13.01.96г., Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95г. № 233), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, требованиями СанПиНа 2.4.4.1251-03, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов. Предложенные программой для изучения элементы из различных видов спорта, таких как лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис), подвижные игры с элементами спортивных игр, в комплексе позволяют педагогу развить на хорошем уровне у учащихся такие качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в избранном виде спорта. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами. За 3 года обучения ребенок должен освоить, волейбол-648 часов, подвижные игры с элементами спортивных игр - 108 часов. Каждый год обучения на этапе общей физической подготовки имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание учебно-тренировочных занятий, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации разновозрастных групп учащихся. На каждом году обучения решается комплекс задач оздоровительных, образовательных и воспитательных. Каждое занятие является звеном системы: годовой план (программа), месячный, поурочный. Программа предусматривает распределение материала с учетом принципов последовательности и доступности обучения. Занятия проводятся во второй половине дня.

Поскольку данная программа предполагает организацию разновозрастных групп, то занятия по каждому из указанных видов спорта проводятся в подгруппах, имеющих индивидуальное расписание занятий в соответствии рекомендуемым режимом занятий детей в ДО СанПиНом 2.4.4.1251-03. Определение минимального возраста занимающихся по каждой дисциплине с учетом числа занятий в неделю и их продолжительность так же соответствуют нормам указанного выше СанПиНа.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в разновозрастных группах ОФП являются выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке — показателей основных двигательных качеств, умений и навыков.

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительном клубе «СОКОЛ».

Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке.

Наименование дисциплины	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся		Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
		Д	М			
Волейбол	1	5-7 кл		15	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	8-11 кл		12	6	
	3	Сельская молодежь, родители, педагоги		10	6	
Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	1-4кл 5-6 кл		15	1	Выполнение нормативов ОФП
	2			12	1	
	3			10	1	

1. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки.

2. Неуклонный рост объема и средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки, соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

6. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом чувствительных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	7	8	9		11	12	13		15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие этих качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если педагог будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения (повторный, игровой, соревновательный) с методами обучения (разъяснения и наглядности).

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем, постепенно расширяя и дополняя представления о двигательном действии. В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный метод, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используются два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетаниям в одно движение). Все эти особенности нужно учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Физическая подготовка — органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных движений.

В процессе одного большого цикла подготовки проводится сначала общая физическая подготовка, на ее основе строится специальный «фундамент», на базе которого, в свою очередь, учащиеся добиваются высокого уровня в развитии двигательных и других качеств. Это и есть ступени физической подготовленности учащихся. Применяя разнообразные упражнения и виды спорта с целью ОФП, необходимо знать, для решения каких конкретных задач используете эти упражнения. Непродуманный выбор упражнений ОФП может дать отрицательный эффект.

Средства подготовки

Наименование дисциплины	Года обучения		
	1	2	3
Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка игрока. Перемещение в стойке. 2. Верхняя и нижняя передача мяча. 3. Нижняя подача мяча. Прием подачи. 4. Прямой нападающий удар. 5. Индивидуальные тактические действия. 6. Игра по упрощенным правилам. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка игрока. Перемещение в стойке. 2. Верхняя и нижняя передача мяча. 3. Боковая подача мяча. Прием подачи. 4. Прием мяча отраженного сеткой. 5. Прямой нападающий удар. Блокирование. 6. Групповые тактические действия. 7. Учебная игра. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка игрока. Перемещение в стойке. 2. Верхняя и нижняя передача мяча. 3. Верхняя подача мяча. Прием подачи. 4. Прием мяча отраженного сеткой. 5. Варианты прямого нападающего удара. Блокирование. 6. Командные тактические действия. 7. Игра по правилам волейбола.
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
Быстрота Ловкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызов номеров. 2. День и ночь. 3. Пятнашки - «вызов номеров». 4. Пустое место. 5. Быстро по местам. 6. Цапля. 7. Запятнай притопывающего. 8. Третий лишний. 9. Бесшумный мяч. 10. Падающая палка. 11. Мяч навстречу мячу. 12. Вороной конь. 13. Передал - садись. 14. Десять передач. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная цель. 2. Мяч капитан. 3. Убегай-догоняй. 4. Голова и хвост. 5. Без промаха. 6. Мяч в воздухе. 7. Полный ящик. 8. Подбрось-поймай. 9. Стрела. 10. Смена мест. 11. Горелки. 12. Пятнашки мячом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не давай мяч водящему. 2. Воробьи и вороны. 3. Конвейр. 4. Не пропускай игрока. 5. Снайперы. 6. Охотники и утки. 7. Футбольные салки. 8. Проведи мяч. 9. Угловой мяч. 10. Два огня. 11. Четыре мяча. 12. Перестрелка. 13. Защита укрепления.
Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перетягивание в парах. 2. Вытолкни из круга. 3. Соревнование тачек. 4. Челнок. 5. Точно в цель. 6. Тяни в круг. 7. Петушиный бой. 8. Сильная рука. 9. Толкачи. 10. Удочка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кто сильнее. 2. Прыжковая эстафета. 3. Волк во рву. 4. Удержись за кругом. 5. Отними мяч. 6. Опасный круг. 7. Гонка паровоза. 8. Волна. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Борьба всадников. 2. Борьба за мяч. 3. Чехорда. 4. Борьба с тиснениями. 5. Поборемся ногами. 6. Переставь скамейку.
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Борьба за мяч в квадрате, 2. Посадка и сбор картофеля. 3. Салки спиной вперед. 4. Цепочка. 5. Черные и белые. 6. Болото. 7. Зайцы в огороде. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поезда. 2. Белые медведи. 3. Гонка тачек. 4. "Мяч - своему" 5. Пограничный мяч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Невод. 2. В гору, с горы. 3. Борьба всадников.

Учебно-тематический план волейбол

№ п/п	Содержание программы.	Количество часов на прохождение	Дата 1 год обучения		Дата 2 год обучения		Дата 3 год обучения	
			план	факт	план	факт	план	факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой, выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками	2	2.09		2.09		2.09	
2.	Стойка игрока.	2	4.09		4.09		4.09	
3.	Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.	2	7.09		7.09		7.09	
4.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	2	9.09		9.09		9.09	
5.	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	2	11.09		11.09		11.09	
6.	О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	14.09		14.09		14.09	
7.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Прием подачи.	2	16.09		16.09		16.09	
8.	О.Р.У. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Прием подачи.	2	18.09		18.09		18.09	
9.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее? «Кто лучший?» «Сумей передать и подать»	2	21.09		21.09		21.09	
10.	Чередование способов перемещения игроков.	2	23.09		23.09		23.09	
11.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	2	25.09		25.09		25.09	
12.	Верхняя прямая подача.	2	28.09		28.09		28.09	
13.	Учебная игра в волейбол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	2	30.09		30.09		30.09	
14	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	2	2.10		2.10		2.10	
15	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2	5.10		5.10		5.10	
16	Прием мяча с подачи.	2	7.10		7.10		7.10	
17	Нападающий удар в облегченных условиях.	2	9.10		9.10		9.10	
18	Верхняя подача.	2	12.10		12.10		12.10	
19	Индивидуальные тактические действия.	2	14.10		14.10		14.10	
20	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	2	16.10		16.10		16.10	
21	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	19.10		19.10		19.10	
22	Передача мяча над собой.	2	21.10		21.10		21.10	
23	Верхняя прямая подача.	2	23.10		23.10		23.10	
24	Учебная игра в волейбол	2	26.10		26.10		26.10	
25	Чередование способов перемещения игроков.	2	28.10		28.10		28.10	
26	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2	30.10		30.10		30.10	
27	Прием мяча с подачи.	2	2.11		2.11		2.11	
28	Нападающий удар в облегченных условиях.	2	4.11		4.11		4.11	
29	Верхняя подача.	2	6.11		6.11		6.11	
30	Индивидуальные тактические действия.	2	9.11		9.11		9.11	

31	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	2	11.11		11.11		11.11	
32	Прием мяча с подачи.	2	13.11		13.11		13.11	
33	Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	2	16.11		16.11		16.11	
34	Доигрывание мяча над сеткой.	2	18.11		18.11		18.11	
35	Одиночное и двойное блокирование.	2	20.11		20.11		20.11	
36	Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	23.11		23.11		23.11	
37	Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2	25.11		25.11		25.11	
38	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	27.11		27.11		27.11	
39	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	6	30.11 2.12 4.12		30.11 2.12 4.12		30.11 2.12 4.12	
40	Одиночное и двойное блокирование.	2	7.12		7.12		7.12	
41	Подстраховка нападающего и блокирующего.	2	9.12		9.12		9.12	
42	Подачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча.	4	11.12 14.12		11.12 14.12		11.12 14.12	
43	Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	16.12		16.12		16.12	
44	Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2	18.12		18.12		18.12	
45	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	21.12		21.12		21.12	
46	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	6	23.12 25.12 28.12		23.12 25.12 28.12		23.12 25.12 28.12	
47	Одиночный и двойной блоки.	2	11.01		11.01		11.01	
48	Подстраховка нападающего и блокирующего.	2	13.01		13.01		13.01	
49	Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча.	4	15.01 18.01		15.01 18.01		15.01 18.01	
50	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	4	20.01 22.01		20.01 22.01		20.01 22.01	
51	Прием мяча с подачи и нападающего удара.	2	25.01		25.01		25.01	
52	Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2	27.01		27.01		27.01	
53	Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).	2	29.01		29.01		29.01	
54	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	4	1.02 3.02		1.02 3.02		1.02 3.02	
55	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3	2	5.02		5.02		5.02	
56	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	2	8.02		8.02		8.02	
57	Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).	2	10.02		10.02		10.02	
58	Подстраховка нападающего и блокирующего.	2	12.02		12.02		12.02	
59	Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.	2	15.02		15.02		15.02	
60	Доигрывание мяча над сеткой.	2	17.02		17.02		17.02	
	Индивидуальные, групповые и командные действия	2	19.02		19.02		19.02	
61	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	4	22.02 24.02		22.02 24.02		22.02 24.02	
62	Одиночное и двойное блокирование.	2	26.02		26.02		26.02	
63	Прямая верхняя подача	2	1.03		1.03		1.03	

64	Прием мяча с подачи и нападающего удара.	2	3.03		3.03		3.03	
65	Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).	2	5.03		5.03		5.03	
66	Подачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча.	4	8.03 10.03		8.03 10.03		8.03 10.03	
67	Подстраховка нападающего и блокирующего	2	12.03		12.03		12.03	
68	Взаимодействие линий нападения и защиты.	2	15.03		15.03		15.03	
69	Нижняя подача мяча, прием подачи	2	17.03		17.03		17.03	
70	Прием мяча отраженного сеткой	2	19.03		19.03		19.03	
71	Варианты прямого нападающего удара	2	22.03		22.03		22.03	
72	Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.	2	24.03		24.03		24.03	
73	Верхняя прямая подача	2	26.03		26.03		26.03	
74	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	29.03		29.03		29.03	
75	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	2	31.03		31.03		31.03	
76	Передача мяча над собой	2	2.04		2.04		2.04	
77	Одиночное и двойное блокирование.	2	5.04		5.04		5.04	
78	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	2	7.04		7.04		7.04	
79	Передача мяча в прыжке.	2	9.04		9.04		9.04	
80	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	12.04		12.04		12.04	
81	Нападающий удар по диагонали.	2	14.04		14.04		14.04	
82	Одиночное и двойное блокирование.	2	16.04		16.04		16.04	
83	Подачи, планируемые с вращением.	2	19.04		19.04		19.04	
84	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2	21.04		21.04		21.04	
85	Прием мяча с нападающего удара.	2	23.04		23.04		23.04	
86	Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2	26.04		26.04		26.04	
87	Взаимодействие игроков линии нападения и защиты.	2	28.04		28.04		28.04	
88	Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).	2	30.04		30.04		30.04	
89	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	2	3.05		3.05		3.05	
90	Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.	2	5.05		5.05		5.05	
91	Нападающий удар по линии.	2	7.05		7.05		7.05	
92	Одиночный и двойной блоки.	2	10.05		10.05		10.05	
93	Передача мяча сверху и снизу, после перемещения.	2	12.05		12.05		12.05	
94	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	14.05		14.05		14.05	
95	Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.	2	17.05		17.05		17.05	
96	Групповые тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.	2	19.05		19.05		19.05	
97	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	2	21.05		21.05		21.05	
98	Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	2	24.05		24.05		24.05	
99	Доигрывание мяча над сеткой.	2	26.05		26.05		26.05	
100	Оценка игровых достижений. Контрольные игры в волейбол.	2	28.05		28.05		28.05	
101	Резерв		31.05		31.05		31.05	
Всего			216					

Учебно-тематический план по подвижным играм

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1 год обучения				
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	3.09	
2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	10.09	
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	17.09	
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	24.09	
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	1.10	
6	История возникновения игр с мячом.	1	8.10	
7	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	15.10	
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	22.10	
9	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	29.10	
10	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	5.11	
11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	12.11	
12	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	19.11	
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	26.11	
14	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	3.12	
15	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	10.12	
16	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	17.12	
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1	24.12	
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	14.01	

19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	21.01	
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	28.01	
21	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	4.02	
22	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	11.02	
23	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1	18.02	
24	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	25.02	
25	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	4.03	
26	Беговая эстафеты.	1	11.03	
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	18.03	
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	25.03	
29	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	1.04	
30	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	8.04	
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	15.04	
32	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	22.04	
33	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	29.04	
34	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	6.05	
Резерв 35	Оценка игровых достижений. Контрольные игры и испытания.	1	13.05	
36	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	20.05	
37	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».		27.05	
2 год обучения				
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	3.09	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1	10.09	
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1	17.09	

4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1	24.09	
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1	1.10	
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	8.10	
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1	15.10	
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	22.10	
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	29.10	
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	5.11	
11	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1	12.11	
12	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	1	19.11	
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	26.11	
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	3.12	
15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	10.12	
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	17.12	
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	24.12	
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	14.01	
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	21.01	
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	28.01	
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1	4.02	
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1	11.02	
23	Игра «Санные поезда».	1	18.02	
24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1	25.02	
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1	4.03	
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	11.03	
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	18.03	

28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	25.03	
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	1.04	
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	8.04	
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	15.04	
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	22.04	
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	29.04	
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	6.05	
35	Оценка игровых достижений. Контрольные игры и испытания.	1	13.05	
Резерв 36	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	20.05	
37	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	27.05	
3 год обучения				
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	3.09	
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	10.09	
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	17.09	
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	24.09	
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	1.10	
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	8.10	
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	15.10	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	22.10	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	29.10	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	5.11	
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	12.11	
12	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	19.11	
13	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	26.11	
14	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	3.12	
15	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	10.12	

16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	17.12	
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	24.12	
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».	1	14.01	
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	21.01	
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	28.01	
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	4.02	
22	Игра «Строим крепость».	1	11.02	
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	18.02	
24	Игра «Лепим снеговика».	1	25.02	
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	4.03	
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	11.03	
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	18.03	
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	25.03	
29	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	1.04	
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	8.04	
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	15.04	
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	22.04	
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	29.04	
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	6.05	
35	Оценка игровых достижений. Контрольные игры и испытания.	1	13.05	
Резерв 36	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	20.05	
37	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	27.05	

Оценка умений и физической подготовленности учащихся

(на конец учебного года обучения на этапе общей физической подготовки)

1 год	2 год	3 год
1	2	3
1. Держать равновесие на одной ноге.	2. Лазать по канату в 3 приема	2. лазать по канату в 2 приема.
2. Выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках «мост» из положения лежа.	3. Выполнять длинный кувырок, переворот боком, «мост» с наклоном назад.	3. Выполнять стойку на руках, акробатические комбинации.
3. Бегать равномерно и с ускорением.	4. Выполнять команды и Движения высокого старта.	4. Выполнять команды и движения низкого старта.
4. Прыгать в длину с места	5. Прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».	5. Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги».
5. Ловить, вести, передавать мяч на месте и с шага индивидуально и в парах.	7. Уметь играть в спортивные игры по упрощенным правилам.	7. Уметь играть в спортивные игры по правилам.
6. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» и «упором», подъем «елочкой», прохождение дистанции 3.5 - 4 км в спокойном темпе.	8. Передвижение на лыжах классическими ходами, поворот «плугом», прохождение дистанции 4,5 - 5 км в спокойном темпе.	8. Передвижение на лыжах коньковыми ходами, поворот упором, прохождение дистанции 5 км на время.

Контрольные нормативы

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст дет	Уровень мальчики низкий	средний	высокий	девочки низкий	средний	высокий
Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет									
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 6,8 6,6	7,5 и выше 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 5,1 5,1	7,6 и выше 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 5,3 5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 x10м, с	7 8 9 10	11,2 и выше 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 175 185	85 и ниже 90 110 120	110-130 125-140 135-150 140-150	150 и выше 155 160 170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и ниже 750 800 850	750-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и выше 1150 и выше 1200 и выше 1250 и выше	500 и ниже 550 и ниже 600 и ниже 550 и ниже	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и выше 950 и выше 1000 и вы-1050 и выше

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 и ниже 1 и ниже 2 и ниже	3-5 3-5 3-5 4-6	4-9 и выше 4-7,5 и выше 7,5 и выше 8,5 и выше	2 и ниже 2 и ниже 2 и ниже 3 и ниже	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5 и выше 13,0 и выше 14,0 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа кол. раз (Д)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 и выше 5 и выше 5 и выше	2 и ниже 3 и ниже 3 и ниже 4 и ниже	4-8 6-10 7-11 8-18	12 и выше 14 и выше 1 6 и выше 1 8 и выше

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

1	Скоростные	Бег 30м. с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,2 6,3 6,1 6,0	6,3-5,7 6,0- 5,4 6,2-5,5' 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4- 9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165- 180 170-190 180-195 190- 205	1 95 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155- 175 160-180 160-180 165- 185	1 85 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1 100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	1 0 и выше 10,0 9,0 11,0 12,0	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15,0 и выше 16,0 18,0 20,0 20,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса. кол. паз (М); на низкой перекладине из виса лежа кол. раз (М)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и ниже 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и ниже 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,0 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	1 80 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	1 60 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	13 00 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа кол. раз (М)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	1 1 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Методические рекомендации

Тестирование по ОФП учащихся клуба осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года:

1. Бег 30 м. выполняется по дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвует не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

2. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на две ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерения осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

3. Челночный бег 3x10 м. Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии, лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

4. Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. Кроссовый бег проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры, как средства воспитания юных спортсменов обуславливается повышением требований к воспитательной работе в клубе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательного учреждения, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами являются воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде

всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе ОФП должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена-выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть и в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания в его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие в одобрении, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих усиленных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортсменами соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенно усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в подготовительной части занятий используются методы словесного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю. В заключительной части занятия — совершенствуется способность к саморегуляции к нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Список использованной литературы:

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. «Просвещение»,2007.
2. Н.И. Мясникова, А.Н.Савчук. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. Красноярск РИО КГПУ, 2004.
3. Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод, пособие. ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Л.И.Александрова. О введении в первых классах ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми. М.: Изд-во. АПН РСФСР, 1959.
5. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М., 1977.
6. О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера. 2002.