УТВЕРЖДЕНО

Врио директора

_____/Аминов Э.Н.

Приказ №155-ОД
от «01» 09 2026 г

***Программа***

***дополнительного образования***

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа №3»**

# «ОФП»

физкультурно-оздоровительная направленность

возраст обучающихся младший школьный возраст 11 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Хроликов Д.В.

Педагог дополнительного образования

п.Арамиль,

2026 г.

**Пояснительная записка.**

Программа «ОФП» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. 23.07.2013г), Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007г. (в ред. от 02.07.2013г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами МБОУ СШ№155 имени Героя Советского Союза Мартынова Д.Д., на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г).

Занимающиеся распределяются на разновозрастные учебные группы. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей.

***Актуальность программы*** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

***Основными направлениями*** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Цель программы** - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

На занятиях в секции ОФП решаются следующие ***задачи***:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- повышение физической подготовленности и работоспособности занимающихся;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на

основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий секции следующие: пришкольная спортивная площадка для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Педагог секции систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

**Основными методами** программы являются:

- Словесные методы: беседа, инструктаж, рассказ-вступление, создание воспитывающих ситуаций, убеждение;
- Наглядные методы: демонстрация схем, моделей, личный показ;
- Практические методы: метод целостного разучивания упражнения, метод разучивания по частям, игровой метод;
- **Методы контроля:** метод самооценки, взаимооценки, опрос, наблюдение.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Формы работы:**

- групповое учебно-тренировочное занятие, занятие-соревнование, урок-тестирование.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом секции на основе требований уровня физической подготовленности учащихся ВФСК ГТО.

по расписанию. Общее количество часов – 102 (3 часа в неделю). Возрастной состав учащихся -11 – 14лет. Кол-во учащихся в учебной группе, не менее 12 и не более 15 человек. Данная программа рассчитана на 1 год.

**Основные принципы программы:**

- направленная социализация: содействие самоопределению обучающихся в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия участия в мероприятиях, предусмотренных программой;
- индивидуализация: учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся с выбором форм и методов работы; психолого-педагогическая диагностика, позволяющая обучающимся находить выход из сложных жизненных и профессиональных ситуаций;
- интеграция: единство общекультурного развития, заложенного в учебно-воспитательном плане школы, с профессиональным ориентированием через программу.

**Место дополнительной общеобразовательной программы «ОФП» в учебном плане**

Программа «ОФП» разработана на 1 год занятий и мероприятий и рассчитана на поэтапную реализацию.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ №3 на проведение занятий выделяется 68 часов. Формируется 3 учебные группы, по 2 часа в неделю (34 учебные недели). В группы включаются обучающиеся 1-11 классов.

**Допускается изменение и перераспределение часов при составлении календарно-тематического плана в каникулярное время и выходные дни.**

Содержание программы

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом. Влияние физических упражнений на организм учащегося, понятие об утомлении и переутомлении.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 15 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений:

стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 10 м, вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) ( последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с

преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту

подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -право. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние Ф-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие

два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

***Направления профориентационной работы:***

1. Учебная, информационная и организационная работа. Выполнение соответствующих требований программ предметов федеральной части базисного учебного плана;
2. Использование для профориентации учебных курсов регионального компонента образования;
3. Проведение тематических классных часов, бесед, игр, викторин и т.д.;
4. Вовлечение обучающихся в деятельность кружков, клубов, факультативов, детских организаций в школе и в учреждении дополнительного образования;
5. Вовлечение обучающихся в разнообразную коллективную деятельность;
6. Проведение встреч с родителями, как с профессионалами в тех или иных сферах деятельности;
7. Психолого-педагогическая диагностика.

***Работа с родителями***

1. Одна из форм работы с учащимися – это вовлечение в процесс обучения их родителей. Но исследования показывают, что подавляющее большинство родителей не знают, как правильно рассказать ребенку о значимости и привлекательности того или иного вида трудовой деятельности или профессии.

2. Многим родителям неизвестны психофизиологические особенности детей, которые влияют на процесс формирования социальной и технологической компетенций. Поэтому родители нуждаются в специальных консультациях и беседах по данным вопросам.

3. На родительских собраниях планируется проведение бесед или использование других форм работы. Предлагаю примерные темы и формы работы с родителями по классам.

## Планируемые результаты обучающихся:

**Личностные:**
- Способность ответственно относиться к учению, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории.
- Способность построения коммуникации и сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

**Метапредметные:**
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: находить общее решение и разрешать конфликты;
- Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

**Предметные:**
- Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида;
- Знать и соблюдать правила безопасности в игровых ситуациях;
- Знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- Уметь играть в подвижные и спортивные игры, понимать правила игр;
- Уметь взаимодействовать с партнером и командой;
- Уметь формулировать и высказывать свое мнение;
- Уметь решать спорные игровые ситуации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- прирост индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;
- вклад в подготовку школьной команды, результаты участия в соревнованиях, в сдаче норм ВФСК ГТО.

Занятия по ОФП проводятся с 11 лет до 14 лет среди девочек и мальчиков. Учащиеся выполняют разнообразные комплексы акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании, играют в подвижные и спортивные игры.

**Учебно-тематический план**

| Виды подготовки | Часы |
|---|---|
| Теоретическая подготовка | 2 |
| Общая физическая подготовка:<br>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика.<br>Оздоровительный бег.<br>Упражнения на развитие общей и специальной выносливости, ловкости, силы и быстроты, гибкости.<br>Подвижные игры. Спортивные игры. Соревнования и конкурсы. | 96 |
| Контрольные испытания | 4 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 102 |

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативные требования в рамках выполнения норм ВФСК ГТО:

1. Бег 30 м.
2. Бег 1000м
3. Челночный бег 3х10м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7. Подтягивание на перекладине (в висе стоя – м, в висе лежа – д)
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного

примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Самовоспитание включает принятие самообязательств, самовоспитание чувства патриотизма, доброты, честности, критичности, целеустремленности, смелости, волевых качеств личности.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение имеет - интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в

области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый; опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Задачи общей психологической подготовки**:

1. воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. развитие процессов восприятия;
3. развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. развитие способности управлять своими эмоциями;
6. развитие волевых качеств.

В процессе учебной работы воспитывают характер учащегося, его нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивация положительного отношения к физической культуре и спорту, другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться педагогом.

**Развитие процессов восприятия**. Совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, различных бросках и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; метание мяча в цель различными способами и с различного расстояния.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игр надо стремиться развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

**Развитие внимания**. Надо научить учащихся быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**Развитие мышления, памяти, представления и воображения**. У учащихся необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями**. Обучение учащихся приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств**. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается учащиеся в процессе учебно-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать учащийся - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности учащихся вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние подвижные и спортивные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и педагог. Педагог должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**2. Психологическая подготовка** к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. осознание игроками задач на предстоящее занятие;

1. изучение конкретных условий предстоящего занятия;
2. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
3. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
4. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
5. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре

**Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Учебная группа | Количество часов | | | Вид деятельности | Вид, форма контроля | Дата изучения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теор. | Практич. | Всего | | | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | 1 | 2 | Ознакомление с целями и задачами курса. Изучение нового материала. | Опрос, беседа | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 2 | Сдача контрольных нормативов. Двусторонние игры. | 1 | - | 1 | 1 | Тестирование | Тест | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Двусторонние игры. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала. Тестирование | Тест | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 4 | Силовая подготовка. Двусторонние игры. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Игры, комплексно развивающие физические способности. Двусторонние игры. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 6 | Игры, комплексно развивающие физические способности. Двусторонние игры. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 7 | Бег с остановками и изменением направления. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Наблюдение, опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 8 | Бег с остановками и изменением направления. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Самоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 9 | Развитие координационных способностей. Двусторонние игры. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Наблюдение опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 10 | Развитие координационных способностей. Двусторонние игры. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 11 | Развитие скоростных способностей, прыжки. Двусторонние игры. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Наблюдение опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки. Двусторонние игры. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Самоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 13 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Двусторонние игры. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Наблюдение, опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 14 | Двусторонние игры комплексного развития физических качеств | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Самоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 15 | Эстафета на закрепление и совершенствование изученных приемов. Двусторонние игры. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Наблюдение опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Эстафета на закрепление и совершенствование изученных приемов. Двусторонние игры. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 17 | Развитие координационных способностей. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 18 | Развитие координационных способностей. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Самоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 19 | Товарищеские игры. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 20 | Развитие силовых способностей. Игры в группах | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 21 | Развитие силовых способностей. Игры в группах | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 22 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафета. | 1 | - | 1 | 1 | Изучение нового материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 23 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | - | 2 | 2 | Повторение изученного материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 24 | Развитие силовых способностей. Игры в группах | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 25 | Развитие силовых способностей. Игры в группах | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 26 | Упражнения на ловкость. Задания в парах | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 27 | Упражнения на | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление | Взаимоко | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ловкость. Задания в парах | 2 | | | | материала | нтроль | |
| | | 3 | | | | | | |
| 28 | Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль, наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 29 | Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Самоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 30 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 31 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 32 | Эстафеты в командах. | 1 | - | 1 | 1 | Изучение нового материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 33 | Эстафеты в командах. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 34 | Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений. | 1 | - | 1 | 1 | Изучение нового материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 35 | Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 36 | Командные игры. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 37 | Упражнения на гибкость. Игры на внимание. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 38 | Упражнения на гибкость. Игры на | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | внимание. | 3 | | | | | | |
| 39 | Развитие общей выносливости. Двусторонние игры. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 40 | Развитие общей выносливости. Двусторонние игры. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 41 | Верхняя передача мяча. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 42 | Верхняя передача мяча | 1 | - | 1 | 1 | Повторение изученного материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 43 | Нижняя передача мяча | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 44 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафета. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 45 | Пионербол с элементами волейбола | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 46 | Пионербол с элементами волейбола | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 47 | Упражнения скоростного характера. Игры в группах | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление материала | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 48 | Упражнения скоростного характера. Игры в группах | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление материала | Взаимоконтроль, самоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 49 | Нижняя подача мяча. Упражнения на ловкость | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 50 | Пионербол с | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление | Опрос | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | элементами волейбола | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 51 | Броски, ловля мяча. Развитие специальной выносливости. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 52 | Подвижная игра «Борьба за мяч» | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление | Опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 53 | Метание мяча на дальность. Эстафеты с метанием мяча. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление | Опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 54 | Метание мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление | Опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 55 | Игры развивающие скоростно-силовые способности. | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление | Опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 56 | Игры на внимание, ориентирование на местности | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление | Опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 57 | Метание мяча в цель. Игры командные | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление | Взаимоконтроль | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 58 | Броски, ловля мяча. Развитие ловкости | 1 | - | 1 | 1 | Изучение нового материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 59 | Броски, ловля мяча. Развитие специальной выносливости. | 1 | - | 2 | 2 | Повторение материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 60 | Броски мяча в кольцо. Развитие меткости. | 1 | - | 1 | 1 | Повторение материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 61 | Броски мяча в кольцо. Развитие меткости. | 1 | - | 2 | 2 | Изучение нового материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 62 | Развитие выносливости. Игры в группах | 1 | - | 1 | 1 | Повторение материала | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 63 | Развитие гибкости. Игры в группах | 1 | - | 2 | 2 | Закрепление | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 64 | Игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 65 | Игры на развитие силовых качеств. | 1 | 1 | 1 | 2 | Закрепление | Опрос | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 66 | Товарищеские двухсторонние игры. | 1 | - | - | 1 | Закрепление | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 67 | Сдача контрольных нормативов. Двусторонние игры. | 1 | - | 2 | 2 | Тестирование | Тест | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |
| 68 | Повторение | 1 | - | 1 | 1 | Закрепление | Наблюдение | |
| | | 2 | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | |

**Всего: 68 часов**

**Оборудование**

Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные
Насос для накачивания мячей с иглой
Сетка для хранения мячей
Конус игровой
Фишки
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Комплект матов гимнастических
Коврик гимнастический
Скакалка гимнастическая
Комплект для соревнований
Аптечка медицинская

## Список литературы


1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004