

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЗЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.С.КУЗИНА»

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

Протокол 17.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

«17» августа 2023 г. Приказ № 68 А

Директор  Коротаяев А.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Возраст занимающихся от 8 до 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Разработал программу:

Тренер-преподаватель

Кипаев Михаил Сергеевич.

г. Мезень
2023г

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЗЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.С.КУЗИНА»

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

Протокол _____

УТВЕРЖДЕНО:

«17» августа 2023 г. Приказ № 68 А

Директор _____ Коротаяев А.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Возраст занимающихся от 8 до 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Разработал программу:

Тренер-преподаватель

Кипаев Михаил Сергеевич.

г. Мезень
2023г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП для спортивно-оздоровительных групп, (далее «Программа») разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами спортивных игр» физкультурно-спортивной направленности, предназначена для спортивно - оздоровительных групп, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий средствами физической культуры, профилактики вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья, как основной составляющей благополучия личности.

Программа разработана на основе программы для детско-юношеских спортивных школ.

Характеристика и отличительные особенности этой программы заключаются в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности (баскетбол, волейбол, настольный теннис). В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей – в соответствии с требованиями ФС СП для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники ОФП в игровых формах.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Общая физическая подготовка – это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в ней особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся, воспитанием у учащихся сознательного отношения к спортивной деятельности, спортивного трудолюбия, настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности. Что помогает научиться управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой по всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель программы: формирование у занимающихся интереса к занятиям ОФП с элементами спортивных игр и создание предпосылок для дальнейшего обучения и тренировок в спортивной школе.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение техническим и тактическим приёмам в спортивных играх, легкой атлетике.
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом, как коллективно, так и самостоятельно;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

3. Оздоровительных:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

Отличительные особенности данной спортивно- оздоровительной программы от уже существующих программ.

Главной особенностью программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике физической культуры и показывается на примерах достижения активного долголетия известными спортсменами. Программа направлена на создание психологически – комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка в игровых формах занятий.

Данная программа для спортивно-оздоровительных групп, включает в себя *стартовый (ознакомительный) уровень сложности:* предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа строиться на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Характеристика обучающихся:

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 8 до 17 лет (спортивно – оздоровительная группа). В группы детей набираются учащиеся, без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Спортивно-оздоровительная группа формируется, как из вновь зачисленных спортсменов, так и из обучающихся, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжать занятия в других видах спорта, но желающих заниматься «ОФП с элементами спортивных игр».

Для комплектации групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, быстроты, ловкости и другим показателям. К спортивно - оздоровительному этапу допускаются все лица с 8 до 17 лет, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменные разрешения врача).

В данной программе учебный материал применяется, как для младших, так и для старших школьников, поскольку имеет спортивно – оздоровительный характер и минимальный уровень сложности (ознакомительный).

В спортивно - оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники спортивных игр.

Сроки и этапы реализации дополнительной общеразвивающей программы

Срок реализации программы 1 год. 36 недель. Количество часов в год - 72. Продолжительность учебных занятий для младшей и старшей групп составляет 2 академических часа - 1 раз в неделю.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Группы	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	Младшая	8-13 лет	8-15	2ч.
	Старшая	14-17 лет	5-12	2ч.

Основными формами реализации данной программы являются:

Организация занятий. Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты

Ожидаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, правил игры в гандбол, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Формы и методы. Обучение ведется в форме групповых тренировочных занятий, на каждом занятии несколько минут уделяется теоретической подготовке (в виде устных сообщений, бесед, указаний и т.д.). На занятиях педагог обязательно работает с каждым учащимся индивидуально. Организовываются просмотры учебных видеофильмов, сдача нормативов, турниры среди групп.

Используются как традиционные, так и современные методы, побуждающие интерес к обучению; учебные, способствующие приобретению знаний и умений; методы, основанные воспитательными идеями, способствующие организации правильных взаимоотношений в команде; методы стимулирования на успех; поисковый и проблемный методы, метод перспективы, методы анализа и самоанализа действий, принятых решений, проблем, обеспечивающие умственное развитие; метод стимулирования на позитивную деятельность. Самоконтроль за состоянием здоровья и взаимоконтроль, контрольно-коррекционный метод.

Диагностика и контрольно-оценочная деятельность. Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления физической подготовленности учащихся на всех этапах обучения. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности учащихся. В практике физического воспитания выделяют следующие виды педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Программа предполагает следующие формы и методы контроля:

1. *Предварительный контроль*: проводится в начале учебного года для получения исходных данных уровня подготовленности учащихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям и дифференцированного подхода в планировании физических нагрузок, составления комплексов общеразвивающих упражнений. Для этого педагог проводит тестирование (сдача приемных нормативов по общей физической подготовке).
2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного, тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.
3. *Текущий контроль* служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся, эффективность занятий и корректировка нагрузок на занятиях. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, тесты на развитие физических качеств.

Также *формами контроля* учебно – тренировочного процесса являются:

- ✓ Беседы (опрос)
- ✓ Наблюдение
- ✓ Контрольные и оценочные испытания (в начале и в конце учебного года)
- ✓ Учебные игры (внутри группы)
- ✓ Товарищеские игры (между группами)

Учебно-тематический план

(На 1 год обучения: 36 учебных недель, 2 часа в неделю, 72 часа в год, для спортивно-оздоровительных групп)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контрoля
		Теория	Практика	Всего	
1	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. • Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. • Правила игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис: (продолжительность игры, количество игроков на площадке и запасных, размеры площадки и т.д.) • Основы техники и тактики спортивных игр. (технические приёмы: броски, передачи, подачи мяча, взаимодействия игроков в парах, в тройках и т.д.) 	0,5 0,5 1 1		3	Беседы (опрос, тестирование)
2	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения (рапорт дежурного, команды направо, налево, кругом, в две 		1	21	Контрольные и оценочные испытания, наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> шеренги и т.д.) • Общеразвивающие упражнения без предметов (приседания, наклоны вперед в стороны, выпады и т.д.) • Общеразвивающие упражнения с предметами (оружья, скакалки, гимнастическими палками) • Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, «колесо» и т.д.) • Гимнастические упражнения (упражнения на гимнастической скамейке, на турнике, лазанье по канату и т.д.) • Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, в движении, игры в мини-футбол и баскетбол по упрощенным правилам) 		2		
			2		
			2		
			2		
			12		
3	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (приседания с отягощением, подскоки и прыжки с отягощениями). • Упражнения для развития быстроты (челночный бег, бег на скорость с изменением направления и т.д.) • Упражнения для развития ловкости (подвижные игры с мячом «салки», «живая цель», эстафеты с изменением направления и т.д.) • Упражнения для развития специальной выносливости (двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд) 		2	8	Контрольные и оценочные испытания, наблюдение

4	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стойка (нападающего, защитника) • Перемещение (бег с изменением направления, скорости, спиной вперёд и т.д.) • Ловля мяча (двумя руками на месте, двумя руками в прыжке и т.д.) • Передача мяча в баскетболе (двумя руками, одной рукой) • Ведение мяча (ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, правой и левой рукой) • Броски мяча в корзину (с места, в движении и т.д.) • Блокирование в волейболе • Верхняя и нижняя подачи мяча в волейболе • Верхняя и нижняя передачи мяча • Нападающий удар • Подачи мяча в настольном теннисе (прямая, резанная, кручёная) 		<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	19	<p>Контрольные и оценочные испытания</p> <p>Учебные игры</p>
5	<p>Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактика нападения • Тактика защиты. 		<p>1</p> <p>1</p>	2	<p>Учебные игры, наблюдение</p>
6	<p>Учебно-тренировочные игры (игровая подготовка)</p>		17	17	<p>Товарищеские игры</p>
7	<p>Контрольные и оценочные испытания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начало года • Конец года 		<p>1</p> <p>1</p>	2	<p>Наблюдение</p>
8	Общее количество часов	3	69	72	

Содержание программы

Для спортивно-оздоровительных групп

Раздел 1. Теоретическая подготовка:

Тренировочный процесс в группах предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами избранного вида спорта.

Учебный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения других разделов подготовки юных спортсменов.

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

Инвентарь и оборудование мест занятий. Площадки для спортивных игр. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления.

Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Активный отдых. Спортивный самомассаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена и врачебный контроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиенические требования по уходу за телом. Значение сна, утренней гимнастики.

Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Основы тактики и тактической подготовки. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Правила игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис (количество игроков, размеры площадки и т.д.), правила соревнований. Судейская терминология

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

Тема 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с гимнастическими палками, наклоны вперед, в стороны, махи ногами, приседания палка вперед, наклоны из положения сидя палка вверх

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами: броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с

песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 4. *АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Тема 5. *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ*

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 6. *ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Тема 7. *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*

Мини-футбол, баскетбол (по упрощенным правилам).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного резинового мяча.

Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Тема 2. *Упражнения для развития быстроты:*

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Выполнение элементов техники в быстром темпе например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3. *Упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Эстафеты с изменением направления и препятствиями. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

Тема 4. *Упражнения для развития специальной выносливости:*

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух ит.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и броски по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и бросками по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда броски по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Понятие «техника» употребляется в гандболе в нескольких значениях. Прежде всего, техника игры – это совокупность приемов и способов их выполнения, используемых в процессе соревновательной деятельности. Во-первых, техника выполнения приема – наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи, например: преодолеть расстояние, передать мяч партнеру, заблокировать мяч, летящий в ворота и т.д. Под термином «технический прием» подразумевается

система движений, направленная на решение однотипных игровых задач. Участие в игре гандбол предполагает владение широким комплексом технических приемов. В число основных технических приемов игры гандбол входят: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования.

Разнообразие игровых условий, в которых применяется тот или иной прием, обуславливает наличие различных способов выполнения практически всех технических приемов.

Обучение технике игры начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста посредством демонстрации занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать ее определенное время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определенному сигналу на месте и при остановках после перемещения. Ее следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещением гандболиста обучают в последовательности: ходьба, бег, прыжки. При этом каждый их вариант изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся.

Ходьба изучается в последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед. В ходе выполнения занимающимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку для правильной постановки ног.

Порядок обучения вариантам бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперед. Процесс овладения техникой бега основывается на имеющихся у занимающихся естественных навыках.

В ходе прыжковой подготовки вначале изучаются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперед и правильную постановку толчковой ноги.

При обучении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений.

Обучение ловле мяча следует начинать с выполнения упражнений, направленных на воспитание «чувства мяча». Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча.

Непосредственно изучать ловлю целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Они изучаются в очередности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху. Сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе обучения ловле и передачи мяча важное место отводится подводящим упражнениям и использованию специальных тренажерных устройств. При выполнении специальных упражнений используются различные построения: в шеренге, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.д.

Ведение мяча сначала изучается на месте, затем при различных вариантах перемещения. Упражнения, направленные на совершенствование в технике многоударного ведения, должны способствовать выработке навыка мягкого сопровождения мяча кистью руки и умения управлять им при толчке зрительного контроля.

Техника броска мяча сверху изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение уделяется правильному расположению мяча при замахе и последовательности движений при его разгоне. Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем

подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4-6 метров). В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояния, с которого выполняются броски, наоборот – увеличивается. Изменяются так же позиции бросающих относительно ворот от центра к флангам.

После овладения обучающимися основ техники бросков мяча, они изучаются в сочетаниях, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приемы.

Процесс обучения способам *отражения мяча* гандбольным вратарем имеет ряд существенных особенностей. Прежде всего, это относится к необходимости тщательной предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся (укрепления и повышения эластичности мышц и связок, увеличения подвижности в суставах) и созданию у них соответствующей психологической готовности к болевым ощущениям, которые возникают при преграждении траектории полета брошенного в ворота мяча. Эти вопросы решаются посредством широкого использования разнообразных подготовительных и подводящих упражнений и четкого соблюдения оптимальной последовательности в обучении и совершенствовании.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Под тактикой понимается система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы в масштабе конкретного матча. Она находит свое практическое воплощение в целесообразных игровых действиях спортсменов и носит ситуационно-обусловленный характер. Тактическое мастерство проявляется через рациональные для конкретных обстоятельств действия спортсменов.

По степени сложности тактика подразделяется на *индивидуальную, групповую и командную*. По направленности – *на тактику нападения и защиты*. По принадлежности – на тактику защитника и вратаря.

Обучению тактике должно предшествовать общее ознакомление игрой: ее основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приемами. Одновременно с овладением техникой их выполнения изучается индивидуальная тактика – сначала нападающего, затем защитника.

Прежде всего, обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнеру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с обучения грамотному выбору позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а затем с мячом.

Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнение практических заданий проводится посредством постепенного снятия ограничений с вариативности и площади действий опекаемого нападающего.

В качестве примера можно привести следующие практические задания:

1. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.
2. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.
3. Противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарем изучается после овладения техникой перемещения. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах обучения применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определенных построениях.

Обучение командной тактике на спортивно-оздоровительном этапе сводится к ознакомлению занимающихся с базовыми вариантами расстановки игроков на площадке. Ведущими средствами обучения командной тактики служат теоретические занятия на

макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные матчи.

Раздел 6. Учебно-тренировочные игры.

Игровая подготовка

Игровая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на изучение учащимися базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме спортивных игр, составляют различные подвижные игры.

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями детей, их количеством и уровнем подготовленности, условиями проведения. Предварительное разъяснение относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила.

Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства.

Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

Для детей младшей группы используются игры, основанные на интересном сюжете с распределением ролей, можно с речитативами. Они характеризуются простыми правилами и содержат пробежки, увертывания, прыжки, движения, метания и другие простые движения. Значительное место на данном этапе следует отвести и играм-эстафетам.

Раздел 7. Контрольные и оценочные испытания.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся, за основу контрольных нормативов по ОФП и основ техники спортивных игр применяются следующие упражнения:

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров, сек	5.8 – 6.5
2	Бег 60 метров, сек	11.0 – 11.9
3	Челночный бег 3х10м, сек	7.3 – 8.8
4	Прыжок в длину с места, см	140 - 230
5	Броски баскетбольного мяча на точность, кол-во	2-6
6	Ведение мяча, сек.	10-14

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят, главным образом, контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методические указания к выполнению упражнений

Бег 30 м и 60 м с высокого старта: проводится на поле или в спортзале в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями,

при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Броски баскетбольного мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6м от щита, производятся 10 бросков мяча.

Ведение мяча. От линии старта на расстоянии 7,5м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15м – стойка. Занимающийся по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой.

Восстановительные средства и мероприятия.

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности

нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем. Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе: - организация разнообразной деятельности в группе; - забота о развитии каждого обучающегося; - помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива. Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов. Помимо этого

родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Проведение учебно - тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие по состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники. Изучается и совершенствуется техника и тактика игры.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма обучающегося в относительно спокойное стояние. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие - подведение итогов.

Календарный учебный график

Для спортивно – оздоровительных групп

На 1 год обучения, 36 недель, 72 часа в год, 2 часа в неделю - с 1 сентября по 31 мая.

Разделы, темы.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1			1					1	Ы	Ы	Ы	3
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	3	3	Л	Л	Л	21
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		У	У	У	8
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	К	К	К	19
Тактическая подготовка		0,5					0,5		1	И	И	И	2
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	1	2	2	2	2	2	Н	Н	Н	17
Соревнования										А	А	А	
Контрольные и оценочные испытания		1						1		К	К	К	2
Инструкторская и судейская практика													
Всего часов	8	8,5	7	7	7	8	8,5	9	9				72

Условия реализации программы

Необходимым условием реализации программы является материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный зал с необходимым игровым полем

- Баскетбольные щиты,
- Волейбольная сетка,
- Теннисные ракетки
- Мячи: баскетбольные, волейбольные, теннисные.
- Скакалки,
- Стойки для обводки,
- Гимнастические стенки,
- Перекладины
- Гимнастические маты,
- Гимнастические скамейки,
- Гантели,
- Обручи,
- Гимнастические палки,
- Секундомер,
- Свисток,

Большую роль играет подбор педагогических кадров. Нужен педагог по физической культуре и спорту, имеющий специализацию по игровым видам спорта.

Список литературы

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
7. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
8. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.