

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Нижекужебарская средняя общеобразовательная школа»

Принято
школьным
методическим
объединением
№ от



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
ШСК «Олим»

(Виды спорта: легкая атлетика, настольный теннис, лыжная подготовка, баскетбол,
волейбол, футбол)

Руководитель:
Худяков В.В.
педагог дополнительного
образования

с. Нижний Кужебар, 2024 г.

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с **Законом Российской Федерации «Об образовании» №12-ФЗ от 13.01.96г.**, **Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95г. № 233)**, **нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму**, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также в соответствии с **Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.06 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».**

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

- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню образовательной программы (ступени обучения) картины мира;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактика асоциального поведения;
- интеграция личности в национальную и мировую культуру;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Предложенные программой для изучения элементы из различных видов спорта, таких как лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), подвижные игры с элементами спортивных игр, в комплексе позволяют педагогу развить на хорошем уровне у учащихся такие качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в избранном виде спорта. Распределение времени в учебном плане на основные разделы

подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами. Данная программа рассчитана на 2 возрастные категории:

1. 1-4 классы (7-10 лет)
2. 5-11 классы(11-16 лет)
3. Сельское население(18 лет и старше)

За 1 год обучающийся должен освоить:

-1-4 классы (7-10 лет)

по дисциплине баскетбол - 36 часов, футбол – 28 часов, легкая атлетика – 28 часа, лыжная подготовка - 38 часов, настольный теннис 22 часа.

- 5-11 классы(11-16 лет) и сельское население(18 лет и старше)

по дисциплине баскетбол - 62 часов, волейбол - 25 часов, футбол – 34 часов, легкая атлетика – 34 часа, лыжная подготовка - 48 часов, настольный теннис 25 часов.

Каждое занятие является звеном системы: годовой план (программа), месячный, поурочный. Программа предусматривает распределение материала с учетом принципов последовательности и доступности обучения. Занятия проводятся во второй половине дня.

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

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

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

Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

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

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

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

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

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

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

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

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

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

В технической подготовке используются два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетании в одно движение).

Все эти особенности нужно учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

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

В процессе одного большого цикла подготовки проводится сначала общая физическая подготовка, на ее основе строится специальный «фундамент», на базе которого, в свою очередь, учащиеся добиваются высокого уровня в развитии двигательных и других качеств. Это и есть ступени физической подготовленности учащихся.

Применяя разнообразные упражнения и виды спорта с целью ОФП, необходимо знать, для решения каких конкретных задач используете эти упражнения. Непродуманный выбор упражнений ОФП может дать отрицательный эффект.

Учебно-тематический план

Наименование дисциплины	Содержание
Спортивные игры: 1. Баскетбол	1. Стойка игрока. Перемещение в стойке. 2. Остановки. Повороты. 3. Ловля и передача мяча. 4. Ведение мяча. 5. Броски мяча. 6. Вырывание и выбивание мяча. перехват мяча. 7. Тактика игры. 8. Игра по упрощенным правилам.
2. Волейбол	1. Стойка игрока. Перемещение в стойке. 2. Верхняя и нижняя передача мяча. 3. Нижняя подача мяча. Прием подачи. 4. Прямой нападающий удар. 5. Индивидуальные тактические действия. 6. Игра по упрощенным правилам.
3. Футбол	1. Стойки игрока. Перемещение в стойке. 2. Удары по мячу. 3. Остановка мяча. 4. Ведение мяча. 5. Удары по воротам. 6. Овладение индивидуальной техникой защиты. 7. Освоение тактики игры. 8. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.
Легкая атлетика	1. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, выпадами. 2. Бег: равномерный, с изменением направления Движения, с преодолением препятствий (мячи, палки), по разметкам, кроссовый бег. Спринтерский бег. 3. Прыжки: на одной, двух ногах на месте и в продвижении, толчком одной прыжок в длину с места, прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, с доставанием подвешенного предмета головой и бедром ноги, многоразовые прыжки до 4-6 отталкиваний. . Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега 4. Метание малого мяча с места правой, левой из-за головы в цель и на дальность. Метание гранаты с места на дальность.

Лыжная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1.Классические ходы. 2.Коньковые ходы. 3.Спуски в высокой стройке. 4.Подъемы «лесенкой», «полуёлочкой». 5.Торможение «плугом» и «упором». 6.Преодоление впадин и бугров. 7.Непрерывное передвижение. 8.Подвижные игры.
-------------------	---

Подвижные игры

Быстрота Ловкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызов номеров. 2. День и ночь. 3. Пятнашки - «вызов номеров». 4. Пустое место. 5. Быстро по местам. 6. Цапля. 7. Запятнай притопывающего. 8. Третий лишний. 9. Бесшумный мяч. 10. Падающая палка. 11. Мяч навстречу мячу. 12. Вороной конь. 13. Передал - садись. 14. Десять передач.
----------------------	---

Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1.Перетягивание в парах. 2.Вытолкни из круга. 3.Соревнование тачек. 4.Челнок. 5.Точно в цель. 6Тяни в круг. 7.Петушиный бой. 8.Сильная рука. 9.Толкачи. 10.Удочка.
------	---

Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1.Борьба за мяч в квадрате. 2.Посадка и сбор картофеля. 3.Салки спиной вперед. 4.Цепочка. 5.Черные и белые. 6.Болото. 7.Зайцы в огороде.
--------------	--

Контрольные нормативы

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ П/П	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	7 8	11,2 и выше 10,4	10,8-10,3 10,0-9,5	9,9 и ниже 9,1	11,7 и выше 11,2	11,3-10,6 10,7-10,1	10,2 и ниже 9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже 90	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165		125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и
			10	850	900-1050	1250 и выше	550 и ниже	750-950	1050 и
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	4-9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	4-7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа кол. раз (Д)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-18	18 и выше

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м. с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5'	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	11 12	9,7 и выше 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 и ниже 8,3	10,1 и выше 10,0	9,7-9,3 9,6-9,1	8,9 и ниже 8,8

			13	9.3	9.0-8.6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9.0	8.7-8.3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8.6	8.4-8.0	7,7	9,7	9,3-8.8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150	160-180 165-180 170-190	195 и выше 200 205	130 и ниже 135 140	150-175 155-175 160-180	185 и выше 190 200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10.0 9,0 11,0 12,0	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15,0 и выше 16,0 18,0 20,0 20,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа кол. раз (М)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высоким	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5.1-4,8 5,0-	4,4 и ниже	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5.1	4.7	4.3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6 7,9-	7,3 и ниже	9,7 и ниже	9,3-8,7 9,3-	8,4 и выше
			17	8.1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170 -190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	выше 1300
6	Гибкость	Наклон вперед из положения	16	5 и ниже 5	9-12	15 и выше 15	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17		9-12		7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (М); на низкой	16	4 и ниже 5	8-9	11 и выше 12	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17		9-10		6	13-15	18

Методические рекомендации

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

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

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

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

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

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

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

Воспитательная работа

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

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

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие-способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

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

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

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

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей

объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенно усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

Психологическая подготовка

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

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

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

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

Календарно-тематическое планирование (5-11 классы)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика 34ч				
1	Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	2	3.09	
2	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	2	4.09	
3	Прыжковые упражнения (разновидности)	2	7.09	
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	2	10.09	
5	Челночный бег 3x10 м (с)	2	11.09	
6	Бег с высокого старта 60 м (с)	2	14.09	
7	Бег с низкого старта.	2	17.09	
8	Поднимание туловище из положение лежа от пола.	2	18.09	
9	Поднимание туловище из положение лежа от скамейки.	2	21.09	
10	Бег по пересечённой местности 1000м	2	24.09	
11	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2	25.09	
12	Ускорения; бег по повороту; финиш.	2	28.09	
13	Бег на время на дистанции 30, 60м.	2	1.10	
14	Бег на время на дистанции 100м.	2	2.10	
15	Бег на короткие дистанции 60 м.	2	5.10	
16	Бег на короткие дистанции 100 м.	2	8.10	
17	Метания мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	2	9.10	
Баскетбол 62ч				
35	Перемещения и остановки. Учебная игра.	2	12.10	
36	Техника передвижения	2	15.10	
37	Техника владение мячами.	2	16.10	
18	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	2	19.10	
19	Остановки. Повороты.	2	22.10	
20	Вырывание и выбивание мяча. пере-хват мяча.	2	23.10	
21	Тактика игры.	2	26.10	
22	Игра по упрощенным правилам.	2	29.10	
23	Ведение мяча с изменением направления.	2	30.10	
24	Техника нападения: техника передвижения, техника владения мячом.	2	2.11	
25	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2	5.11	
26	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	2	6.11	
27	Ведение мяча правой и левой рукой.	2	9.11	
28	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2	12.11	
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2	13.11	
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2	16.11	
31	Броски мяча в кольцо.	2	19.11	

32	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	2	20.11	
33	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	2	23.11	
34	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	2	26.11	
38	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	2	27.11	
39	Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	2	30.11	
40	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2	3.12	
41	Ведение и передача мяча.	2	4.12	
42	Передачи мяча.	2	7.12	
43	Двумя руками от груди, стоя на месте.	2	10.12	
44	Двумя руками от груди с шагом вперед.	2	11.12	
45	Двумя руками от груди в движении.	2	14.12	
46	Передача одной рукой от плеча.	2	17.12	
47	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	2	18.12	
48	Двух сторонняя игра по упрощённым правилам	2	21.12	
Лыжная подготовка 48ч				
49	Торможение на лыжах плугом;	2	23.12	
50	Торможение на лыжах упором;	2	25.12	
51	Повороты в движении.	2	28.12	
52	Подъем полу ёлочкой.	2	4.01	
53	Подъем ёлочкой.	2	8.01	
54	Подъем лесенкой.	2	11.01	
55	Торможение «плугом»	2	14.01	
56	Торможение «упором»	2	15.01	
57	Подъёмы и спуски с горки	2	18.01	
58	Классические лыжные ходы.	2	21.01	
59	Одновременный бесшажный ход	2	22.01	
60	Одновременный двухшажный ход	2	25.01	
61	Одновременный одношажный ход	2	28.01	
62	Переходы в классических ходах	2	29.01	
63	Попеременный четырехшажный ход	2	01.02	
64	Коньковые лыжные ходы.	2	4.02	
65	Одновременный полу коньковый ход	2	5.02	
66	Одновременный двушажный коньковый ход	2	8.02	
67	Одновременный одношажный коньковый ход	2	11.02	
68	Попеременный двушажный коньковый ход	1	12.02	
69	Коньковый ход без отталкивания руками	1	12.02	
70	Коньковые лыжные ходы.	1	15.02	
71	Переход с попеременного двушажного хода на одновременный	1	15.02	
72	Переход от попеременного двушажного хода к одновременному через один шаг	1	18.02	
73	Переход от одновременного хода к попеременному двушажному	1	18.02	
74	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов	1	19.02	
75	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов	1	19.02	
76	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.	1	22.02	
77	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1	22.02	
Футбол 34ч				

78	Бег по пересечённой местности. с/и футбол.	2	25.02	
79	Удары по мячу серединой подъёма.	2	26.02	
80	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	2	1.03	
81	Удар носком.	2	4.03	
82	Удары по мячу внешней стороной стопы.	2	5.03	
83	Остановка мяча ногой.	2	11.03	
84	Эстафеты с элементами футбола.	2	12.03	
85	Остановка внешней стороной стопы мяча	2	15.03	
86	Остановка мяча голеньями(голенью)	2	18.03	
87	Игра вратаря. Ловля полу высоких мячей.	2	19.03	
88	Ловля высоких мячей.	2	22.03	
89	Выбрасывание мяча.	2	25.03	
90	Отбивание мяча.	2	26.03	
91	Выбивание мяча.	2	29.03	
92	Остановка внутренней стороной стопы мяча	2	1.04	
93	Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	2.04	
94	Отбор мяча.	2	5.04	
95	Вводное занятие. ТБ на занятиях волейбола. Правила игры и соревнований.	1	8.04	
96	Стойка игрока.	1	8.04	
97	Передвижения игрока по площадке.	1	9.04	
98	Прыжок с места.	1	9.04	
99	Прыжок с разбега.	1	12.04	
100	Нижняя прямая подача мяча.	1	12.04	
101	Нижняя боковая подача мяча.	1	15.04	
102	Нижняя подача мяча «свечой»	1	15.04	
103	Верхняя прямая подача мяча.	1	16.04	
104	Верхняя боковая подача мяча.	1	16.04	
105	Техника передач.	1	19.04	
106	Верхняя передача мяча	1	19.04	
107	Приём передача мяча сверху в парах.	1	22.04	
108	Приём передача мяча снизу в парах.	1	22.04	
109	Приём передача мяча сверху, снизу в парах.	1	23.04	
110	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	1	23.04	

111	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах	1	26.04	
112	Нападающий удар.	1	26.04	
113	Прямой нападающий удар	1	29.04	
114	Подача мяча нижняя, верхняя. Учебная игра.	1	29.04	
115	Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебная игра.	1	30.04	
116	Стойки игрока и перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Учебная игра.	1	30.04	
117	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Стойки игрока и перемещения в стойке. Учебная игра.	1	3.05	
118	Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра.	1	3.05	
119	Система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии.	1	6.05	
Настольный теннис 25ч				
120	Боковой нападающий удар. Учебная игра.	1	6.05	
121	Блокирование мяча. Учебная игра.	1	7.05	
122	Нижняя передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1	7.05	
123	Приём, передача мяча в парах. Тройках. Учебная игра.	1	10.05	
124	Двух сторонняя учебно- тренировочная игра	1	10.05	
125	Учебная игра с элементами подач.	1	13.05	
126	Обучение техники «срезка» мяча.	1	13.05	
127	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.	1	14.05	
128	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	14.05	
129	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	17.05	
130	Обучение техники «наката» в игре.	1	17.05	
131	Изучение вращения мяча в «накате».	1	20.05	
132	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	20.05	
133	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	21.05	
134	Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов.	1	21.05	
135	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	24.05	
136	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	24.05	
137	Применение «подставки» в игре.	1	27.05	
138	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	27.05	
139	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	28.05	
140	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	28.05	
141	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	31.05	
142	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	31.05	

Календарно-тематическое планирование (1-4 классы)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика 34ч				
1	Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	2	3.09	
2	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	2	4.09	
3	Прыжковые упражнения (разновидности)	2	7.09	
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	2	10.09	
5	Челночный бег 3x10 м (с)	2	11.09	
6	Бег с высокого старта 60 м (с)	2	14.09	
7	Бег с низкого старта.	2	17.09	
8	Поднимание туловища из положение лежа от пола.	2	18.09	
9	Поднимание туловища из положение лежа от скамейки.	2	21.09	
10	Бег по пересечённой местности 1000м	2	24.09	
11	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2	25.09	
12	Ускорения; бег по повороту; финиш.	2	28.09	
13	Бег на время на дистанции 30, 60м.	2	1.10	
14	Бег на время на дистанции 100м.	2	2.10	
15	Бег на короткие дистанции 60 м.	2	5.10	
16	Бег на короткие дистанции 100 м.	2	8.10	
17	Метания мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	2	9.10	
Баскетбол 62ч				
35	Перемещения и остановки. Учебная игра.	2	12.10	
36	Техника передвижения	2	15.10	
37	Техника владение мячами.	2	16.10	
18	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	2	19.10	
19	Остановки. Повороты.	2	22.10	
20	Вырывание и выбивание мяча. пере-хват мяча.	2	23.10	
21	Тактика игры.	2	26.10	
22	Игра по упрощенным правилам.	2	29.10	
23	Ведение мяча с изменением направления.	2	30.10	
24	Техника нападения: техника передвижения, техника владения мячом.	2	2.11	
25	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2	5.11	
26	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	2	6.11	
27	Ведение мяча правой и левой рукой.	2	9.11	
28	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2	12.11	
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2	13.11	
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2	16.11	
31	Броски мяча в кольцо.	2	19.11	
32	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	2	20.11	

33	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	2	23.11	
34	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	2	26.11	
38	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	2	27.11	
39	Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	2	30.11	
40	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2	3.12	
41	Ведение и передача мяча.	2	4.12	
42	Передачи мяча.	2	7.12	
43	Двумя руками от груди, стоя на месте.	2	10.12	
44	Двумя руками от груди с шагом вперед.	2	11.12	
45	Двумя руками от груди в движении.	2	14.12	
46	Передача одной рукой от плеча.	2	17.12	
47	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	2	18.12	
48	Двух сторонняя игра по упрощённым правилам	2	21.12	
Лыжная подготовка 48ч				
49	Торможение на лыжах плугом;	2	23.12	
50	Торможение на лыжах упором;	2	25.12	
51	Повороты в движении.	2	28.12	
52	Подъем полу ёлочкой.	2	4.01	
53	Подъем ёлочкой.	2	8.01	
54	Подъем лесенкой.	2	11.01	
55	Торможение «плугом»	2	14.01	
56	Торможение «упором»	2	15.01	
57	Подъёмы и спуски с горки	2	18.01	
58	Классические лыжные ходы.	2	21.01	
59	Одновременный бесшажный ход	2	22.01	
60	Одновременный двухшажный ход	2	25.01	
61	Одновременный одношажный ход	2	28.01	
62	Переходы в классических ходах	2	29.01	
63	Попеременный четырехшажный ход	2	01.02	
64	Коньковые лыжные ходы.	2	4.02	
65	Одновременный полу коньковый ход	2	5.02	
66	Одновременный двушажный коньковый ход	2	8.02	
67	Одновременный одношажный коньковый ход	2	11.02	
68	Попеременный двушажный коньковый ход	1	12.02	
69	Коньковый ход без отталкивания руками	1	12.02	
70	Коньковые лыжные ходы.	1	15.02	
71	Переход с попеременного двушажного хода на одновременный	1	15.02	
72	Переход от попеременного двушажного хода к одновременному через один шаг	1	18.02	
73	Переход от одновременного хода к попеременному двушажному	1	18.02	
74	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов	1	19.02	
75	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов	1	19.02	
76	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.	1	22.02	
77	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1	22.02	
Футбол 34ч				
78	Бег по пересечённой местности. с/и футбол.	2	25.02	

79	Удары по мячу серединой подъёма.	2	26.02	
80	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	2	1.03	
81	Удар носком.	2	4.03	
82	Удары по мячу внешней стороной стопы.	2	5.03	
83	Остановка мяча ногой.	2	11.03	
84	Эстафеты с элементами футбола.	2	12.03	
85	Остановка внешней стороной стопы мяча	2	15.03	
86	Остановка мяча голеньями(голенью)	2	18.03	
87	Игра вратаря. Ловля полу высоких мячей.	2	19.03	
88	Ловля высоких мячей.	2	22.03	
89	Выбрасывание мяча.	2	25.03	
90	Отбивание мяча.	2	26.03	
91	Выбивание мяча.	2	29.03	
92	Остановка внутренней стороной стопы мяча	2	1.04	
93	Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	2.04	
94	Отбор мяча.	2	5.04	
95	Вводное занятие. ТБ на занятиях волейбола. Правила игры и соревнований.	1	8.04	
96	Стойка игрока.	1	8.04	
97	Передвижения игрока по площадке.	1	9.04	
98	Прыжок с места.	1	9.04	
99	Прыжок с разбега.	1	12.04	
100	Нижняя прямая подача мяча.	1	12.04	
101	Нижняя боковая подача мяча.	1	15.04	
102	Нижняя подача мяча «свечой»	1	15.04	
103	Верхняя прямая подача мяча.	1	16.04	
104	Верхняя боковая подача мяча.	1	16.04	
105	Техника передач.	1	19.04	
106	Верхняя передача мяча	1	19.04	
107	Приём передача мяча сверху в парах.	1	22.04	
108	Приём передача мяча снизу в парах.	1	22.04	
109	Приём передача мяча сверху, снизу в парах.	1	23.04	
110	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	1	23.04	
111	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах	1	26.04	

112	Нападающий удар.	1	26.04	
113	Прямой нападающий удар	1	29.04	
114	Подача мяча нижняя, верхняя. Учебная игра.	1	29.04	
115	Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебная игра.	1	30.04	
116	Стойки игрока и перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Учебная игра.	1	30.04	
117	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Стойки игрока и перемещения в стойке. Учебная игра.	1	3.05	
118	Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра.	1	3.05	
119	Система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии.	1	6.05	
Настольный теннис 25ч				
120	Боковой нападающий удар. Учебная игра.	1	6.05	
121	Блокирование мяча. Учебная игра.	1	7.05	
122	Нижняя передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1	7.05	
123	Приём, передача мяча в парах. Тройках. Учебная игра.	1	10.05	
124	Двух сторонняя учебно- тренировочная игра	1	10.05	
125	Учебная игра с элементами подач.	1	13.05	
126	Обучение техники «срезка» мяча.	1	13.05	
127	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	14.05	
128	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	14.05	
129	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	17.05	
130	Обучение техники «наката» в игре.	1	17.05	
131	Изучение вращения мяча в «накате».	1	20.05	
132	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	20.05	
133	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	21.05	
134	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	21.05	
135	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	24.05	
136	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	24.05	
137	Применение «подставки» в игре.	1	27.05	
138	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	27.05	
139	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	28.05	
140	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	28.05	
141	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	31.05	
142	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	31.05	