


Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Одоевский Дом детского творчества»


Утверждено
Директор МКУДО «ОДТТ»
Л.Ю. Могупова
31.08.2017 г.

Обсуждена и одобрена на
заседании педагогического совета
МКУДО «ОДТТ»
протокол от 30.08.2017 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Уровень реализации: основное общее образование
Возраст: 11-15 лет

подготовил:
Резунов Владимир Александрович,
педагог дополнительного
образования

Одоев 2017 г.

Пояснительная записка

Физической культуре и спорту в нашей стране придается большое общественно-политическое значение. Занятия молодежи спортом не только их личное дело, но и общественный долг: спорт помогает стать достойными гражданами, готовыми к общественно - полезному труду и защите Родины.

Правильно организованные занятия спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Актуальность. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных и спортивных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей.

Темы и разделы данной программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие в соревнованиях.

Программа "Спортивные игры" направлена на гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Она предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье. В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол.

Программа «Спортивные игры» - является развивающей, ориентирована на создание у обучающихся представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Целесообразность программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивными играми занимающимися для успешного участия в соревнованиях.

Цель: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие.

1. Формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Воспитательные:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Привитие необходимых гигиенических навыков и умений. воспитание положительных морально-волевых качеств.

Развивающие:

1. Обогащение двигательного опыта обучающихся новыми двигательными действиями.
2. Содействие развитию двигательных способностей;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Ведущие педагогические идеи:

1. Личностно-ориентированный подход в обучении, в основе которого заложена «субъект-субъектная» модель.
2. «Педагогика сотрудничества». Сотрудничество – это идея совместно развивающихся взрослых и детей, скрепленных взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. Важное место при этом занимают диалоговые отношения – «педагог - обучающийся».

Принципы реализации:

- Принцип гуманизации направлен на всецелое развитие обучающегося.
- Принцип развивающего обучения опирается на зону ближайшего развития ребенка и способствует ускорению развития, предполагает отказ от преимущественно репродуктивных методик и применение методов творческой деятельности и самообразования учащихся, использование новейших педагогических технологий.
- Принцип индивидуализации помогает всесторонне и всеобъемлюще учитывать уровень развития и способностей каждого обучающегося, формировать на этой основе личные планы развития и обучения, стимулировать и корректировать развитие способностей.
- Принцип дифференциации обучения дает возможность учитывать индивидуальные способности учащихся и формировать группы для их совместного обучения и развития.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Практические методы:

- **метод упражнений** (многократное повторение движений)
- **метод соревновательный** (применяется после образования необходимых навыков)

Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Режим занятий - 2 занятия в неделю по 2 ч.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» носит физкультурно-спортивную направленность, уровень реализации основного общего образования.

Срок реализации программы 1 год, возраст обучающихся 11 - 15 лет. Программа рассчитана на 144 часа в год. Программа разработана на основе типовой программы для

внешкольных учреждений и общеобразовательных школ п/р М.И. Лямцева «Спортивные кружки». В 2017 году программа была доработана и приведена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ дополнительного образования детей» утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 года, а также требованиями СанПиНа.

Программа представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм. В каждом разделе программы определено содержание атлетической (общефизической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Он считал, что это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Особенностью программы можно считать ее акцентуацию на футбол, включая его разновидность: мини-футбол. Обучение остальным играм (волейболу, баскетболу) носит ознакомительный характер.

Обучение направлено на формирование элементарной грамотности в ведении спортивных игр и складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.

Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки, полученные на ранних уровнях, учиться новым приемам и навыкам по выбранным спортивным играм. Компетентностная грамотность предполагает углубленное изучение спортивных игр, индивидуальную работу с одаренными детьми, продвижение их на более высокий спортивный уровень. Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных моментов. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

Основными критериями успешной реализации программы будут:

1. Высокая мотивация к участию в работе спортивного объединения.
2. Положительная динамика уровня физического развития учащихся, членов спортивного объединения.
3. Высокий уровень сплоченности коллектива.
4. Активность и результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, анкетирование, соревнование, индивидуальные зачеты. Участие в соревнованиях разного уровня контролируется как педагогом, так и самими обучающимися. Данные заносятся в общую таблицу и в индивидуальные карты развития. Так каждый учащийся может проследить историю своего физического становления в спортивном объединении.

Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Введение	4	3	1
II	Футбол.	30	8	22
III	Волейбол	16	4	12
IV	Баскетбол.	14	3	11
V	Мини-футбол.	45	6	39
VI	Общая и специальная подготовка	35	-	35
ИТОГО:		144	24	120

Учебно-тематический план объединения «Спортивные игры»

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Введение.	4	3	1
1	Врачебный контроль. Самоконтроль. ТБ на занятиях.	2	1	1
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
II	Футбол	30	8	22
3	Развитие футбола в нашей стране и за рубежом.	2	2	-
4	Техника и тактика игры в футбол.	25	5	20
5	Соревнования по футболу.	3	1	2
III	Волейбол	16	4	12
6	Краткий обзор развития волейбола в нашей стране и за рубежом.	1	1	-
7	Гигиенические знания и навыки. Дневник самоконтроля.	1	1	1
8	Изучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол.	10	1	8
9	Соревнования по волейболу.	4	1	3
IV	Баскетбол.	14	3	11
10	Общие гигиенические требования к обучающимся	2	1	1
11	Краткий обзор развития баскетбола в нашей стране и за рубежом.	1	1	-
12	Изучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол.	9	1	8
13	Соревнования по баскетболу	2	-	2
V	Мини-футбол.	45	6	39
14	Гигиенические знания и навыки. Дневник самоконтроля.	2	1	1
15	Развитие мини-футбола в нашей стране	1	1	-
16	Техническая и тактическая подготовка игры в мини-футбол	38	-	35
17	Соревнования по мини-футболу	4	1	3
VI	Общая и специальная физическая подготовка	35	-	35
И Т О Г О		144	24	120

Ожидаемый результат.

должны знать:

- основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол (мини-футбол, футзал), баскетбол, волейбол;
 - основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;
 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм;
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - **должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
 - включения спортивных игр в активный отдых и досуг.

демонстрировать:

- игру во все предложенные спортивные игры,
- технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,
- участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,
- соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,
- помощь друг другу и педагогу,
- поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,
- активность, выдержку и самообладание.

Способы проверки результатов:

- беседы с обучающимися по изученным теоретическим темам
- анкетирование
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе

Краткое описание содержания программного материала.

Введение.

Теория.

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. История отечественного спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Лучшие спортсмены нашего края.

Врачебный контроль. Самоконтроль.

ТБ на занятиях.

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.

Практика. Дневник самоконтроля.

Футбол

Теория.

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола. Развитие футбола (мини-футбола) в нашей стране и за рубежом. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Гигиенические знания и навыки. Личная гигиена. Режим дня. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Правила игры в футбол, мини-футбол.

Разбор и изучение игры. Организация и проведение соревнований по футболу (мини-футболу).

Роль капитана команды, его права и обязанности. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол, мини-футбол. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников. Полузащитников и нападающих. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Врачебный контроль. Причины травм на занятиях по футболу, мини-футболу и их предупреждение.

Практика.

Общая и специальная физическая подготовка

ОРУ с предметами, без предметов. Упражнения в висах и упорах. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости.

Техника игры в футбол.

Передвижение. Удары по мячу ногой, головой. Остановка, ведение, отбор, выбрасывание мяча. Ложные движения (финты). Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол.

Тактические действия полевых игроков. Тактика вратаря.

Соревнования по футболу.

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий и отведенному времени на занятиях.

Волейбол

Теория.

Краткий обзор развития волейбола в нашей стране и за рубежом. Влияние занятий волейболом на организм человека.

Гигиенические знания и навыки. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Правила игры

Изучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол. Правила игры, организация и проведение соревнований по волейболу.

Практика.

Общая и специальная физическая подготовка

ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств - быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Изучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол.

Передачи, подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия в защите, в нападении. Учебная игра.

Соревнования по волейболу.

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий и отведенному времени на занятиях.

Баскетбол.

Теория.

Краткий обзор развития баскетбола в нашей стране и за рубежом. Описание игры, ее возникновение и развитие. Влияние занятий баскетболом на организм человека.

Гигиенические знания и навыки. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Основы спортивного массажа, самомассажа.

Основы техники и тактики игры.

Правила игры. Изучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения.

Практика.

Общая и специальная физическая подготовка

ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств - быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Изучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол.

Техника нападения: передвижения, остановки, повороты, передача и ловля мяча. Тактика защиты, нападения. Групповые и командные действия (проскальзывание, противодействия тройке, скрестному выходу, варианты зонной защиты). Учебная игра.

Мини-футбол.

Теория.

Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Развитие мини-футбола в нашей стране.

Теория Врачебный контроль. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение. Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи.

Практика. Дневник самоконтроля

Техника и тактика игры.

Теория.

Классификация и терминология технических приемов игры в мини-футбол. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение игры.

Практика.

Передвижение. Удары по мячу: головой, слета, бедром. Удары мяча по воротам. Остановка (бедром, после отскока мяча), передача, отбор мяча. Розыгрыш мяча в стандартных положениях (штрафной).

Совершенствование исполнения технических элементов.

Техника и тактика игры вратаря.

Тактические действия полевых игроков.

Учебная игра.

Соревнования по мини-футболу.

Практика. Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий и отведенному времени на занятиях.

Теория. Организация и проведение соревнований мини-футболу

Литература для педагога.

1. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе»/ авт.-сост. М. В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006
2. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры»/ авт.-сост. М.В. Видякин, Волгоград: Учитель, 2007
3. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы)»/ авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2007
4. «Учимся, играя: методическое пособие.» С. Шмаков - М.: ЦГЛ, 2004
5. «Система образовательно-воспитательной деятельности учителя - предметника физической культуры. Учебно-методическое пособие», авт.-сост. Киселев Н., Буланова И., ГОУ РМЭ «Научно-методический центр профессионального образования», Йошкар - Ола, 2009
6. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. Пособие» В. Кузнецов, Г. Колодницкий. - М: изд. НЦ ЭНАС, 2006
7. «Здоровье ребенка в наших руках: советы практ. врача - педиатра» С. Мартынов, М. : Просвещение, 1991
8. «Родителям о физическом воспитании детей» А. Неменов, Н. Донченко, Тульское книжное издательство 1959
9. «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе» Скачкова И.Г./ М., Просвещение, 1991
10. «Профилактика вредных привычек школьников» Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л./ М.: Просвещение, 1987
11. Энциклопедический словарь юного спортсмена - М.: Педагогика, 1979

Литература для обучающихся.

1. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе»/ авт.-сост. М. В. Видякин.-Волгоград: Учитель, 2006
2. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры»/ авт.-сост. М.В. Видякин, Волгоград: Учитель, 2007
3. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы)»/ авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2007
4. «Здоровье ребенка в наших руках: советы практ. врача - педиатра» С. Мартынов, М. : Просвещение, 1991
5. «Профилактика вредных привычек школьников» Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л./ М.: Просвещение, 1987
6. Энциклопедический словарь юного спортсмена - М.: Педагогика, 1979

Методические рекомендации

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Это первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры **расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.**

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряжённых соревнований и в то же время сохранена тренированность.

К числу обусловленной природой потребностей человека относится потребность к тренировке мышц и внутренних органов. Потребность к получению внешней информации. Игра представляет собой сбалансированную систему, вплотную со спортом.

Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм.

Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка

позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.