

# **ОФП для групп НШ-1**

---

**Мороз Роман Анатольевич  
Старший тренер-преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»**

**ОФП.** в группах НП-1 по программе составляет 45 ч.

**Занятия** проводятся на материале спортивных игр:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

**Волейбол:** специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от

# Комплекс упражнений для занятий ОФП.



Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч катится навстречу. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу катящемуся мячу так, чтобы приподнятый носок и опущенная пятка как бы образовывали над мячом косую крышу. Мягкость остановки мяча достигается за счет сгиба ноги в колене и отведения ее чуть назад. Мяч мягко прижимается к земле, туловище немного наклонено вперед.

Упражнения для разучивания приема:

1. Выполнение остановки мяча без движения.
2. Остановка мяча подошвой после передачи его партнером.
3. Остановка мяча подошвой после отскока его от стены левой и правой ногой. Удар в стенку выполняется с 3—4 м.



Остановка опускающегося мяча подошвой . Рассчитав место приземления мяча, опорная нога ставится немного сзади этого места. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. В момент касания мяча подошвой немного поднять ногу, как бы уступая «стремлению» мяча двигаться вверх. Нога при этом расслабляется.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы . Опорная нога ставится в 35—40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, одновременно с этим носок поворачивается наружу так, что ступня образует прямой угол с линией полета мяча. В момент касания земли нога накрывает мяч внутренней стороной стопы.

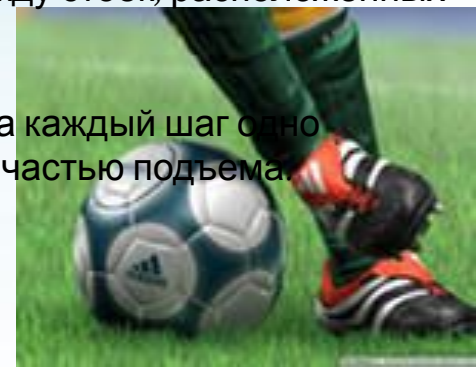


Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема — основные способы ведения мяча в футболе. Они дают возможность выполнять перемещения по прямой, по дуге, с изменением направления. При ведении внутренней и внешней частью подъема игрок ударяет по мячу той же частью поверхности ноги, которой выполнялись идентичные удары. Ведя мяч внутренней частью подъема, подросток разворачивает носок и колено ноги немного наружу.

Для ведения внешней частью подъема стопа и колено поворачиваются внутрь. При ведении мяча по прямой удар наносится в центр мяча, при ведении по дуге — по той части, которая дальше от опорной ноги.

Упражнения для разучивания приемов:

1. Ведение мяча сначала внутренней частью подъема, затем — внешней во время ходьбы, касаясь мяча на каждом шаге.
2. То же — по кругу.
3. Упражнения 1 и 2, но в темпе медленного бега.
4. Ведение мяча зигзагообразно между стоек, расположенных в 3—4 метрах одна от другой.
5. Ведение мяча по прямой, делая на каждый шаг одно касание то внешней, то внутренней частью подъема.



Характерные ошибки и пути их устранения: мяч сильно отскакивает от ноги (закрепощен голеностоп ударяющей ноги) — надо выполнять ведение слабо накачанного мяча; мяч далеко отходит от ноги (слабо развито чувство ритма) — отметив отрезок 10—15 м, следует определить число ударов по мячу во время ведения; голова сильно наклонена вниз и поэтому подросток видит только мяч — поставить впереди на расстоянии 10—15 м предмет. При ведении мяча держать в поле зрения и предмет, и мяч

**Волейбол:** специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

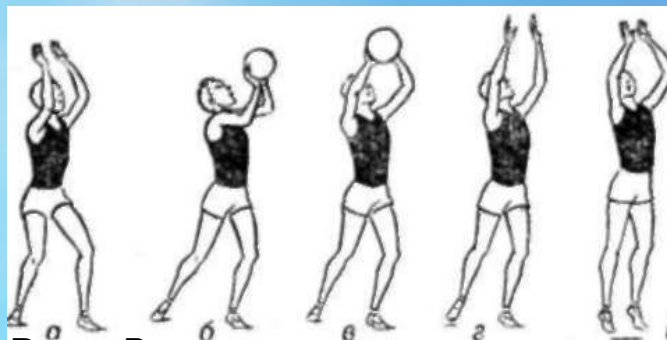


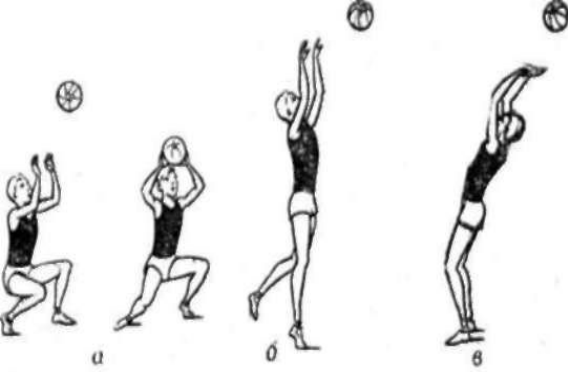
Рис. 9. Верхняя передача мяча двумя руками

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собою основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч.

Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

На рис. 9 показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис. 9, а). Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. ..Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема) (рис. 9, б, в). Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает на указательные и средние пальцы. Ноги и



Подготовительные упражнения. Чтобы успешно овладеть верхней передачей, рекомендуется систематически применять упражнения, описанные в разделе «Специальная физическая подготовка». Особое внимание перед непосредственным изучением передачи надо уделять упражнениям с набивным мячом (весом 1,5— 2 кг).

1. Пловля набивного мяча в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы дети ловили мяч у лица (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вперед-вверх партнеру. В этом движении главное — заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног. На рис. 10 показано, как выполняются ловля и бросок набивного мяча.
2. Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при ловле не приседать. Держа мяч у лица и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.
3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы занимающиеся бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног (рис. 10, в).
4. Пловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вперед-вверх, над собой, назад. Все упражнения в передачах вначале надо выполнять с набивными мячами и лишь затем с волейбольными.



Рис. 10. Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи: а — ловля в стойке волейболиста; б — бросок вперед-вверх; в — бросок назад

Подводящие упражнения. Детям вначале трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивания мяча вытянутыми руками, у самой груди или из-за головы, выполнения передачи ладонями, с задержкой и др. На подводящих упражнениях долго задерживаться не следует: как только занимающиеся освоят основу движения, надо переходить к упражнениям по технике. Однако тем занимающимся, которым трудно дается овладение передачей, не нужно спешить с переходом к упражнениям по технике, а надо продолжать выполнение подводящих упражнений.

Подводящие упражнения для приема и передачи мяча сверху таковы: 1. Прием ИТТефедача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется стоя на месте вперед-вверх, над собой и назад (рис. 11).

2. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

3. Прием сверху и «первая» передача подвешенного мяча из зоны 6 в направлении зон 3, 2 и

4. Прием и передача на подвешенного мяча из зоны 3 и 2 в направлении зоны 4 и из 3 в направлении передачи.

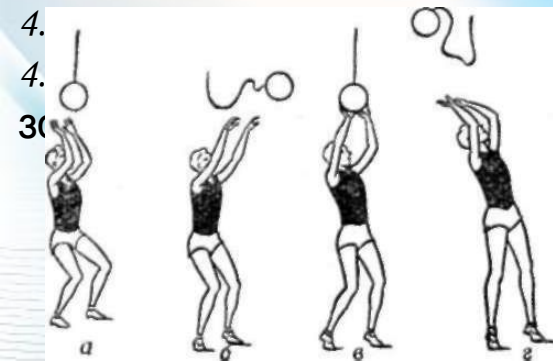


Рис. 11. Подводящие упражнения с подвешенным волейбольным мячом при освоении верхней передачи.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.



Основные упражнения для укрепления мышц брюшной стенки в положении сидя.

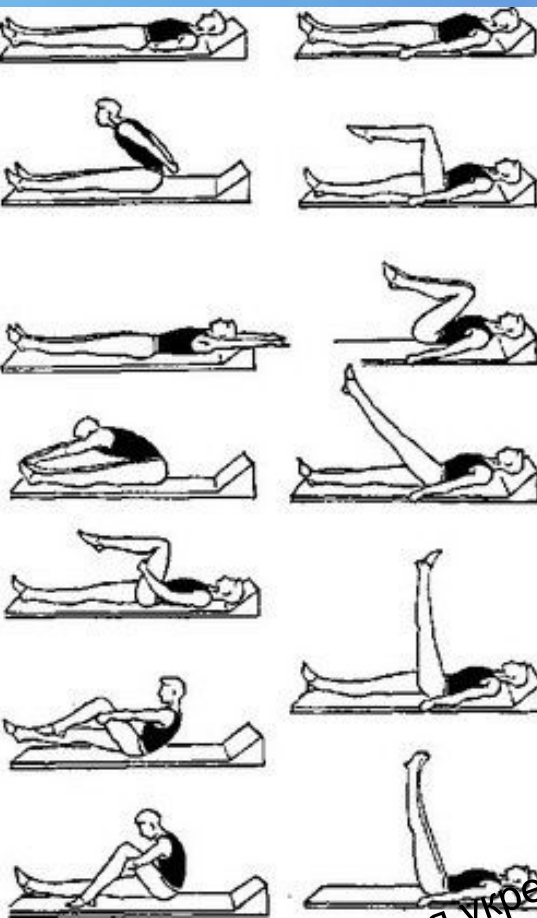


Рис. 4. Основные упражнения для укрепления мышц брюшной стенки в положении лежа.



## Обычный бег.

Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

### **Бег на носках.**

Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать, Можно поставить руки на пояс.

### **Бег с высоким подниманием колен.**

Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

### **Бег широким шагом.**

Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

**Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.** Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых. Бег скрестным шагом. Выполнять захлестом почти прямых ног: правой – влево, левой – вправо. Нога ставится на стопу.

**Бег прыжками.** Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10–20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2–3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10–12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры – линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

**Бег в быстром темпе.** Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед. Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5—8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4—5 раз.

**Медленный бег** за последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

**Бег в переменном темпе** используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега – научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

**Челночный бег.** Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

Бег в разных естественных условиях развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения – использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

## Содержание основных видов движений для воспитанников группы НП-1

### Ходьба:

- Ходьба скрестным шагом
- Ходьба в приседе и полуприседе
- Ходьба выпадами
- Ходьба спиной вперед
- Ходьба гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- Ходьба в разных построениях
- Проходить с закрытыми глазами 4—5 м
- Ходьба с преодолением препятствие
- Продолжительная ходьба 40—45 мин

### Бег:

- Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях
- Бегать, поднимая вперед прямые ноги
- Бег прыжками
- Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см.
- Бег из разных стартовых положений
- Бег на скорость — дистанция 30 м
- Челночный бег (5 раз по 10 м)
- Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый
- Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м
- Медленный бег в течение 2—3 мин

## Прыжки:

- ❖ Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом:  
Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево,
- ❖ Прыжок вверх из глубокого приседа.
- ❖ Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 — 30 см.
- ❖ Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м.
- ❖ Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке
- ❖ Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- ❖ Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
- ❖ Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед
- ❖ Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры)
- ❖ Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку
- ❖ Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
- ❖ Прыжок в длину с места 80 — 100 см
- ❖ Прыжки вверх и вниз по наклонной доске
- ❖ Прыжок с высоты 30 — 40 см
- ❖ Прыжок с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи — на расстоянии 15—30 см
- ❖ Прыжок с высоты с поворотом на 180°
- ❖ Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед
- ❖ Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги
- ❖ То же, с разбега
- ❖ Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге
- ❖ Прыжки через короткую скакалку в беге
- ❖ Прыгать через скакалку, вращая ее назад
- ❖ Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега
- ❖ Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом.
- ❖ Прыжок в высоту с разбега 40—50 см.
- ❖ Прыжок в длину с разбега 170—190 см.
- ❖ Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку

## Катание, бросание и ловля, метание

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд)

Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд)

Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении

Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа

Катание друг другу набивного мяча

Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад

Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд

Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6—8 м

Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.

Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу

Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»

Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 – 5 м

Метание вдаль на расстояние 6—12 м правой и левой рукой

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой

Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа

Метание в движущуюся цель правой и левой рукой

Метание вдаль с нескольких шагов.

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов

Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)

Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч

Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев – дротиков и др.)

## Равновесие

Ходьба по доске, скамейке (ширина 15—10 см, высота 35-40см)

Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку

Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см).

Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине

Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки

Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше

Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок

Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20.см), идти дальше

Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)

Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)

Ходьба по линии спиной вперед

Ходьба по рейкам перевернутой вверх качалки

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед

Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м)

Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку

Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке

Сидя на скамейке поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360° направо и налево

Стоять на одной ноге, закрыв глаза

После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»

Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком

Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.



# Прыжки

- Техника прыжка состоит из следующих элементов: исходное положение, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждый предшествующий элемент подготавливает и обуславливает последующий. Исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега). Замах или разбег создает наиболее благоприятные условия для толчка.
- Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега — одной, более сильной ногой.
- Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при замахе или разбеге, с одной стороны, и толчке — с другой. Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению.
- Основная задача при приземлении — погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.
- Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности. Начинают обучение с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к более сложным — прыжкам в длину и в высоту с места, а завершают прыжками в длину и в высоту с разбега.