


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
с углубленным изучением отдельных предметов
имени академика Ю.А. Овчинникова»**

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
«27» августа 2020 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СОШ №10
Ушакова Н.Г. 

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Казанова Т.И.
приказ №203а от 01.09.2020



Программа дополнительного образования

секции легкой атлетики

7-12 лет

Педагог дополнительного образования:

Осипова О.А.

Красноярск, 2020

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
с углубленным изучением отдельных предметов
имени академика Ю.А. Овчинникова»**

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
«27» августа 2020 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СОШ №10
Ушакова Н.Г. _____

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Казанова Т.И. _____
приказ №203а от 01.09.2020

Программа дополнительного образования

секции легкой атлетики

7-12 лет

Педагог дополнительного образования:

Осипова О.А.

Красноярск, 2020

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по легкой атлетике разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Секционная работа по легкой атлетике входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию легкая атлетика является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, подвижные игры и эстафеты создают неограниченные возможности для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Цели и задачи

Занятия легкой атлетикой направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение вида спорта - легкая атлетика

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактик;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по легкой атлетике;
- подготовка учащихся к соревнованиям по легкой атлетике;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Общее количество часов в год 102 часа.

Срок реализации программы 1 год.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Коммуникативные:

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя (тренера);
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Ученик получит возможность научиться:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявлять самостоятельность;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
<p>«Основы знаний».</p> <p>Становление Легкой атлетики как вида спорта.</p> <p>Последовательность и этапы обучения. Общие основы.</p> <p>Правила и методика судейства соревнований.</p> <p>Упрощённые правила соревнований.</p> <p>Действующие правила соревнований.</p>	<p>Беседа. Фронтальная, групповая, индивидуальная.</p>	<p>Вводное занятие Знакомство.</p> <p>Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.</p> <p>Спортивная форма.</p> <p>Гигиенические требования.</p> <p>Ознакомление с программой.</p> <p>Понятие об обучении и тренировке в легкой атлетике.</p> <p>Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Работа по карточкам. Интеллектуальные</p>

		игры.
<p>«Общая и специальная физическая подготовка». Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении стартового разгона.</p>
<p>Техника легкоатлетических видов. Техника метания; техника прыжков; техника бега на короткие и средние дистанции.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Техника захвата и удержания снаряда для метания; техника метание малого мяча в цель, на дальность. Техника разбега при прыжках в длину. Фаза полета. Техника приземления Техника стартового разбега, Техника бега по прямой; Техника финиширования; Техника бега на короткие и средние дистанции.</p>
<p>Правила соревнований.</p>	<p>Фронтальная, групповая.</p>	<p>Соревнования.</p>

Учебно-тематическое планирование для 1-6 группы (1-4 классы).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	2 часа	2	
1.1	История развития легкой атлетики, техника безопасности.	1	1	
1.2	Правила соревнований и методика судейства.	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	32 часа	2	30
2.1	Общая физическая подготовка	22	1	21
2.2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3.	Техническая подготовка.	2 часа	2 часа	
4.	Виды легкой атлетики	1 часа	1 час	
5.	Методика тренировки легкоатлетов.	2 часа	2 часа	
6.	Изучение техники видов легкой атлетики	60 часов	6	54
6.1	<i>Техника метания</i>	15	2	13
6.1.1	Техника захвата снаряда для метания;	2	1	1
6.1.2	Техника удержания снаряда и замах	2		2
6.1.3	Техника метание малого мяча в цель	4	1	3
6.1.4	Техника метание малого мяча на дальность.	7		4
6.2	<i>Техника прыжков в длину</i>	20	2	18
6.2.1	Способы прыжка в длины	1	1	
6.2.2	Техника прыжка в длину согнув ноги	1	1	
6.2.3	Техника разбега при прыжках в длину	5		5
6.2.4	Фаза полета	2		2
6.2.5	Техника приземления	4		4
6.2.6	Техника прыжка в длину согнув ноги	7		7
6.3	<i>Техника бега на короткие и средние дистанции.</i>	25	2	23
6.3.1	Техника стартового разбега	4	1	3
6.3.2	Техника бега по прямой	6	1	5
6.3.3	Техника бега на повороте	2		2
6.3.4	Техника финиширования	3		3
6.3.5	Техника бега на короткие дистанции	4		4
6.3.6	Техника бега на средние дистанции	6		6
7.	Правила соревнований.	В течение тренировочного процесса		
8.	Тестирование	3		3
Итого		102 часа	15 часов	87 часов

IV. Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике для 1 группы (4 классов).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	Основы знаний	2	
1	История развития легкой атлетики, техника безопасности.	<u>1</u>	
2	Правила соревнований и методика судейства.	1	
	Общая и специальная физическая подготовка	32	
3	Тестирование №1	1	
4,5,6	Подвижные игры.	3	
7,8	Эстафеты	2	
9,10,11, 12,13	Гимнастические упражнения.	5	
14 15 16	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза.	3	
17 18 19	Легкоатлетические упражнения.	3	
20 21 22	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении стартового разгона.	3	
23 24 25 26	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	4	
27 28 29	Упражнения для развития прыгучести.	3	
30 31 32	Многоскоки	3	
33 34 35	Упражнения с отягощением.	3	
36	Тестирование №2	1	
	Техническая подготовка	2	
37 38	Основы техники легкоатлетических видов	2	

Виды легкой атлетики		1	
39	Виды легкой атлетики	1	
Методика тренировки легкоатлетов.		2	
40	Современные средства и методы тренировки легкоатлетов.	2	
41			
Изучение техники видов легкой атлетики		60	
<i>Техника метания</i>		15	
42	Техника захвата снаряда для метания	2	
43			
44	Техника удержания снаряда и замах	2	
45			
46	Техника метание малого мяча в цель с дистанции 3-5м	2	
47			
48	Техника метание малого мяча в цель с дистанции 6-8м	2	
49			
50	Техника метание малого мяча на дальность с места	2	
51			
52	Техника метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега	3	
53			
54			
55	Техника метание малого мяча на дальность с разбега	2	
56			
<i>Техника прыжков в длину</i>		20	
57	Способы прыжка в длины	1	
58	Техника прыжка в длину согнув ноги	1	
59	Техника разбега со среднего старта	2	
60			
61	Техника разбега при прыжках в длину	3	
62			
63			
64	Фаза полета	2	
65			
66	Техника приземления	4	
67			
68			
69			
70	Техника прыжка в длину согнув ноги с короткого разбега	2	
71			
72	Техника прыжка в длину согнув ноги	5	
73			
74			
75			
76			

<i>Техника бега на короткие и средние дистанции.</i>		25	
77 78	Техника стартового разбега на 5-7 шагов	2	
79 80	Техника стартового разбега 8-10 м	2	
81 82	Техника бега по прямой с постоянной скоростью	2	
83 84	Техника бега по прямой с изменением скорости	2	
85 86	Техника бега по прямой с изменением направления	2	
87 88	Техника бега на повороте	2	
89 90 91	Техника финиширования	3	
92 93 94 95	Техника бега на короткие дистанции	4	
96 97 98 99 100 101	Техника бега на средние дистанции	6	
102	Тестирование №3	1	

V. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции легкая атлетика необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
2. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
3. Гимнастические маты - 3 шт.
4. Скакалки - 30 шт.
5. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
6. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
7. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.

8. Мячи футбольные - 3 шт
9. Рулетка-2 шт.
10. Секундомер - 1шт
11. Фишки - 2 комплекта.

Методика и содержание проведение контрольных испытаний

Общая физическая подготовка

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности.

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10),120 м (15+15+30+30+15+15), 180м

(15+15+30+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с оббеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

б. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Литература:

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт. 1977.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: изд-во «Академия». 2003.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - **886** с.
5. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.
6. Лебедев И.А. О содержании и организации уроков по беговой подготовке в школе. Методическая разработка. Изд-во: ЯГПИ. 1987.
7. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
8. Семенов В.В. Метание (1-3 классы) // Физкультура в школе. № 6. 2004.
9. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
с углубленным изучением отдельных предметов
имени академика Ю.А. Овчинникова»**

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
«27» августа 2020 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СОШ №10
Ушакова Н.Г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Казанова Т.И.
приказ №203а от 01.09.2020



Программа дополнительного образования

секции волейбола

для 5-10 классов

Педагог дополнительного образования :

Марыгина Л.Л.

Красноярск, 2020

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
с углубленным изучением отдельных предметов
имени академика Ю.А. Овчинникова»**

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
«27» августа 2020 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СОШ №10
Ушакова Н.Г. _____

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Казанова Т.И. _____
приказ №203а от 01.09.2020

Программа дополнительного образования

секции волейбола

для 5-10 классов

Педагог дополнительного образования :

Марыгина Л.Л.

Красноярск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ «Густомойская СОШ», принятому 29 августа 2014 года.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Секционная работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Режим занятий: общее количество часов в год 356 часов при трехразовом занятии в неделю; 1-я группа 5-7 класс 3 часа (академических) в неделю, 2 – я группа 8-10 класс 6 часов (академических) в неделю. Срок реализации программы 1 год.

Проверка и оценивание подготовленности

- комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в

работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Планируемые результаты освоения программы по волейболу

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по волейболу различного уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематическое планирование 5-7 класс.

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	2 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4	Физическая подготовка	4 ч
5	Техника игры в волейбол	4 ч
6	Методика тренировки волейболистов	2 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
7	Перемещения	2 ч
8	Стойки	2 ч
9	Подачи	16 ч
10	Передачи	14 ч
11	Нападающие удары	8 ч
Техника защиты:		
12	Перемещения	4 ч
13	Прием мяча	10 ч
14	Блокирование	6 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
15	Индивидуальные действия	2 ч

16	Групповые действия	4 ч
17	Командные действия	2 ч
Тактику защиты:		
18	Индивидуальные действия	8 ч
19	Групповые действия	8 ч
20	Командные действия	8 ч
21	Игра по правилам с заданием	9 ч
	Итого:	118ч

Тематическое планирование 8-10 класс.

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	4 ч
2	Правила игры и методика судейства	4 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	4 ч
4	Физическая подготовка	4 ч
5	Техника игры в волейбол	4 ч
6	Методика тренировки волейболистов	4 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
7	Перемещения	6 ч
8	Стойки	6 ч
9	Подачи	24 ч
10	Передачи	16 ч
11	Нападающие удары	22 ч
Техника защиты:		
12	Перемещения	4 ч
13	Прием мяча	20 ч
14	Блокирование	20 ч
	Изучение тактики игры в волейбол	
Тактика нападения:		
15	Индивидуальные действия	8 ч
16	Групповые действия	8 ч
17	Командные действия	10 ч

Тактику защиты:		
18	Индивидуальные действия	18 ч
19	Групповые действия	18 ч
20	Командные действия	18 ч
21	Игра по правилам с заданием	16 ч
	Итого:	238ч

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Методика и содержание проведение контрольных испытаний

Общая физическая подготовка

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой

атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности.

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10),120 м (15+15+30+30+15+15), 180м (15+15+30+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с оббеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Литература:

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. А ш м а р и и Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Волейбол /Под ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
6. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.
7. Ж е л е з н я к Ю. Д., К л е щ е в Ю. Н., Ч е х о в О. С. Подготовка юных волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу.—М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Ж е л е з н я к Ю. Д. К мастерству в волейболе.—М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. И в о и л о в А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.
12. П е р е л ь м а н М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1969.
13. С л у п с к и й Л. Н. Волейбол: игра связующего.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
с углубленным изучением отдельных предметов
имени академика Ю.А. Овчинникова»**

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
«27» августа 2020 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СОШ №10
Ушакова Н.Г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Казанова Т.И.
приказ №203а от 01.09.2020



Программа дополнительного образования

секции мини футбола

для 5-10 классов

Педагог дополнительного образования :

Кириллов С.П.

Красноярск, 2020

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
с углубленным изучением отдельных предметов
имени академика Ю.А. Овчинникова»**

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
«27» августа 2020 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СОШ №10
Ушакова Н.Г. _____

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Казанова Т.И. _____
приказ №203а от 01.09.2020

Программа дополнительного образования

секции мини футбола

для 5-10 классов

Педагог дополнительного образования :

Кириллов С.П.

Красноярск, 2020

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по Мини-Футболу разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ «Густомойская СОШ», принятому 29 августа 2014 года.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного масштаба.

Секционная работа по футболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе футбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Режим занятий: общее количество часов в год 306 часов при двухразовом сдвоенном занятии в неделю; 1-я группа 5-7 класс 4 часа (академических) в неделю, 2 – я группа 8-11 класс 4 часов (академических) в неделю. В течение каждого месяца запланированы турниры. Срок реализации программы 2 года

Проверка и оценивание подготовленности

- комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в

работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

II. Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы по футболу

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

III. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, круговая тренировка.

Тематическое планирование 5-7 класс.

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы мини-футбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	2 ч
3	Техническая подготовка футболистов	2 ч
4	Физическая подготовка	4 ч
5	Техника игры в футбол	4 ч
6	Методика тренировки футболистов	2 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
7	Перемещения без мяча	2 ч
8	Движение игрока с мячом	2 ч
9	Остановка мяча	16 ч
10	Удары по мячу	14 ч
11	Схемы нападения на ворота противника	8 ч
Техника защиты:		
12	Перемещения	4 ч
13	Прием мяча	10 ч
14	Работа в защите возле своих ворот	6 ч
Изучение тактики игры в футбол		
Тактика нападения:		
15	Индивидуальные действия	2 ч
16	Групповые действия	4 ч
17	Командные действия	2 ч
Тактику защиты:		
18	Индивидуальные действия	8 ч
19	Групповые действия	8 ч
20	Командные действия	8 ч
21	Игра по правилам с заданием	9 ч
	Итого:	153ч

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Кол. часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№1	1	История развития футбола	Становление футбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения футболистов. Общие основы футбола		
№2-3	2	Правила игры и методика судейства соревнований.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по футболу. Упрощённые правила игры. Действующие правила игры.		
№4-5	2	Техническая подготовка футболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка		
№6-9	4	Техника игры в футбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники футболиста, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.		
№10-	4	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении		

13			<p>общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>		
№14-15	2	Методика тренировки футболиста	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>	1.10 3.10	
Техника нападения:					
№16	1	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	6.10	
№17	1	Освоение техники перемещений, стоек футболиста в нападении	Техника стоек, перемещений футболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: .	8.10	
№18-19	2	Освоение техники перемещений, стоек футболиста в защите	Техника стоек, перемещений футболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.	10.10 13.10	
№20-21	2	Обучение технике нижней прямого удара	подводящие упражнения для обучения нижней прямого удара; специальные упражнения для обучения нижнего прямого удара;	15.10 17.10	
№22-25	4	Обучение технике ударов по мячу	подводящие упражнения для обучения ударов по мячу; специальные упражнения;	20.10 22.10 24.10 27.10	
№26-29	4	Обучение технике ударов по верху	подводящие упражнения для обучения ударов по верху; специальные упражнения:	29.10 31.10 3.11 5.11	
№30-	4	Обучение техники	подводящие упражнения для обучения		

33		ударов с отскоком мяча	ударов с отскоком мяча; специальные упражнения;		
№34-35	2	Обучение короткого паса	специальные упражнения для обучения короткого паса. передача на точность;		
№36-39	4	Обучения технике ударов по верху	Техника ударов		
№40-45	6	Обучения технике ударов вземом ноги	подводящие упражнения для обучения: с теннисными мячами, с гандбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;		
№46-49	4	Обучение технике ударов щекой ноги	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах ; упражнения для обучения передаче левой правой ногой		
№50-57	8	Обучение технике ударов по воротам	подводящие упражнения с теннисными и гандбольным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.		
Техника защиты					
№58-67	10	Обучение технике приема передач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема передачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;		
№68-71	4	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения)	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь		
№72-77	6	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с футбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике защиты (в паре); упражнения по технике групповой защиты.		

Тактика нападения					
№78-81	4	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри игровой площадки. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной ногой.		
№82-83	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития скорости перемещений		
№84-85	2	Обучения тактике	Подбор упражнений для развития специальной силы.		
Тактику защиты					
№86-88	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
№89-91	3	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передач. Подбор упражнений для воспитания скорости ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике удара по мячу с отскока. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике передач, пода. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
№92-94	3	Обучение индивидуальным тактическим действиям	Упражнения для развития скорости. Учебная игра.		
№95-97	3	Обучение отвлекающим действиям	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям. Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития скорости перемещений.		

№ 98- 100-	3	Обучение групповым действиям в защите внутри игровой площадке.	Подбор упражнений для воспитания скорости у футболиста. Учебная игра.		
№ 101- 102	2	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке футболиста.	Технико-тактические действия в защите		
№ 103- 104	2	Учебная игра теннисным мячом	Технико-тактические действия в защите Учебная игра.		
№ 105-- 106	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме мяча	Обучение приему мяча . Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме мяча Развитие координации. Учебная игра.		
№ 107- 109	3	Обучения взаимодействия игроков	Передача мяча .Учебная игра.		
№110 -112	3	Обучение групповым действиям в нападении через игрока	Изучение. Обучение групповым действиям Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
№113 -115	3	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.		
№116 -117	2	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.		
№118	1	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях		

Тематическое планирование 8-11 класс.

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития футбола Общие основы футбола	4 ч
2	Правила игры и методика судейства	4 ч

3	Техническая подготовка футболиста	4 ч
4	Физическая подготовка	4 ч
5	Техника игры в футбол	4 ч
6	Методика тренировки футболиста	4 ч
Изучение техники игры в футбол		
Техника нападения:		
7	Перемещения	6 ч
8	Стойки	6 ч
9	Передачи	14 ч
10	Передачи с мячом	16 ч
11	Удары по воротам	14 ч
Техника защиты:		
12	Перемещения	4 ч
13	Прием мяча	20 ч
14	Защитные действие	20 ч
Изучение тактики игры в футбол		
Тактика нападения:		
15	Индивидуальные действия	2ч
16	Групповые действия	8 ч
17	Командные действия	4 ч
Тактику защиты:		
18	Индивидуальные действия	18 ч
19	Групповые действия	8 ч
20	Командные действия	8 ч
21	Игра по правилам с заданием	16 ч
	Итого:	153 ч

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Кол. часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№ 1-4	4	История развития футбола	Становление футбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения футболистов. Общие основы футбола		
№ 5-8	4	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по		

		соревнований.	футболу. Упрощённые правила игры. Действующие правила игры.		
№ 9-12	4	Техническая подготовка футболиста	<p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка</p>		
№13 -16	4	Техника игры в футбол	<p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники футбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>		
№17 -20	4	Физическая подготовка	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>		

№21-24	4	Методика тренировки футболиста	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.		
Техника нападения:					
№25-28	4	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.		
№29-32	4	Освоение техники перемещений, стоек футболиста в нападении	Техника стоек, перемещений футболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки:		
№33-36	4	Освоение техники перемещений, стоек футболиста в защите	Техника стоек, перемещений футболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
№37-40	4	Обучение технике нижнего прямого удара по воротам	подводящие упражнения для обучения нижнего прямого удара; специальные упражнения для обучения;		
№41-44	4	Обучение технике ударов с лету, по мячу	подводящие упражнения для обучения ; специальные упражнения для обучения ;		
№45-54	10	Обучение технике ударов по мячу с отскока.	подводящие упражнения для обучения ; специальные упражнения для обучен:		
№55-56	2	Обучение технике ударов по мячу вземом ноги	подводящие упражнения для обучения .		
№57-60	4	Обучение укороченной передачи	специальные упражнения для обучения укороченной передачи передача на точность;		
№61-66	6	Обучения технике ударов по мячу головой	Техника передачи и ударов по мячу головой		
№67-70	4	Обучения технике приема мяча на грудь	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах		

			с перемещением;		
№71-76	6	Обучение технике работы в связке голова-нога	подводящие упражнения с теннисными мячами; имитационные упражнения с футбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах.		
№77-98	22	Обучение технике работы 2 и 3	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения перемещению; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.		
Техника защиты					
№99-118	20	Обучение технике приема передач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема передачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах;		
№119-122	4	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения)	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь		
№123-142	20	Обучение технике блокирования игрока и мяча (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с футбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования (в паре);		
Тактика нападения					
№143-152	10	Обучение и совершенствованию индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной ногой.		
№	8	Обучение	При выполнении вторых передач, подбор		

153-160		индивидуальным тактическим действиям	упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		
№ 161-168	8	Обучения тактике нападающих ударов по воротам	Нападающий удар задней линии. Подбор упражнений для развития специальной силы.		
Тактику защиты					
№ 169-174	6	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
№ 175-180	6	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче мяча: , отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике удара по мячу. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике передач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
№ 181-186	6	Обучение индивидуальным тактическим действиям игрока	Упражнения для развития скорости. Нападающий удар . Учебная игра.		
№ 187-195	9	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока. Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.		
№ 196-204	9	Обучение групповым действиям в защите	Подбор упражнений для воспитания ловкости футболиста. Учебная игра.		
№ 205-210	6	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке футболиста	Технико-тактические действия в защите		
№	6	Применение	Технико-тактические действия в защите		

211-216		элементов баскетбола в занятиях .(смена игровой деятельности)	Учебная игра.		
№ 217-220	4	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме мяча	Обучение приему мяча с первого паса. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме мяча. Развитие координации. Учебная игра.		
№ 221-224	4	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча Лев. Прав. ногой Учебная игра.		
№ 225-226	2	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
№ 227-232	6	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.		
№ 233-236	4	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.		
№ 237-238	2	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.		

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

V. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота футбольные - 2 шт.
2. Фишки - 12 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи футбольные (для мини-футбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Методика и содержание проведение контрольных испытаний

Общая физическая подготовка

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности.

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10), 120 м (15+15+30+30+15+15), 180м

(15+15+30+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с оббеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается

время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Литература:

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. А ш м а р и и Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Футбол /Под ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Футбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Футбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
6. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Футбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.
7. Ж е л е з н я к Ю. Д., К л е щ е в Ю. Н., Ч е х о в О. С. Подготовка юных футболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по футболу.—М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Ж е л е з н я к Ю. Д. К мастерству в футболе.—М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. И в о и л о в А. В. Футбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.
12. П е р е л ь м а н М. Р. Специальная физическая подготовка футболиста— М.: Физкультура и спорт, .
13. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976.