МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
Грибоедова ул., 35, Челябинск г., 454071, тел. (351) 772-80-20, факс 772-84-84,
E-mail: schoolchel106@bk.ru Сайт: http://shkola106chel.ru/

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2023
протокол № 7.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 106
Челябинска»
_____ Е.А. Дудкина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"
DN: C=RU, S=Челябинская область, STREET="Грибоедова, 35", L=Челябинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА""", ОГРН=1027403775607, СНИЛС=01516503408, ИНН ЮЛ=7452019828, ИНН=744705592016, E=schoolchel106@bk.ru, G=Елена Анатольевна, SN=Дудкина, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.05.27 17:00:57+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

(футбол, хоккей)

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель:
Беллер Я.Ю.,
учитель физической культуры

Челябинск, 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»от 29.12. 2012 г.
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»,утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. № 11).
- Приказ Минобрнауки РФ от 9 ноября N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Закон Челябинской области от 11.06.1998 г. № 46 - ЗО «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений в Челябинской области» (с изменениями на: 19.12.2013);
- Приказ МОиН Челябинской области от 18.04.2012 г. № 301-885 «Об утверждении областной концепции сопровождения и поддержки одаренных и талантливых детей Челябинской области»;
- Устав МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска»;
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающимпрограммам МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска».

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что сама программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях спортом.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа, рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Технические приёмы и тактические действия, таких игровых видов сорта как футбол и хоккея, сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккей применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе или мечу. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы или мяча), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея и футбола в нашей стране.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Цель программы: формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредствам подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей и футбол;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**:** 8-14 лет.
Срок реализации программы: 1 год.
Режим занятий: 6 академических часа в неделю.
Программа рассчитана на 222 часа в год. (Исходя из 37 недель обучения в год).
Ведущей **формой** организации обучения является групповая.
Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.
Программа адаптирована для детей ОВЗ.

Планируемые результаты освоения обучающимисяпрограммы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного спорта;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей и футбол;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с понимание относится к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;

- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

-общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности испособы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о хоккее и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннююзарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития**.**

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

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 плодотворноучиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

По итогам обучения:

- обучающийся должен знать правила игры.
- обучающийся должен уметь: принимать участие в соревнованиях.

2. Учебно-тематический план
(темы реализуются последовательно)

п/п	**Названия раздела, темы**	***Количество часов***			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Правила ТБ приигре в футбол. История футбола.	2	2		Беседа, опрос
2.	Тестирование	2		2	Вводный контроль
3.	Физическая культура и спорт в России	2	0,5	1,5	Тренировка Работа в группах
4.	Развитие футбола в России	2	0,5	1,5	Тренировка
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОФП.	2	0,5	1,5	Тренировка Работа в группах
6.	Медицинское обследование	2	0,5	1,5	Медицинское обследование
7.	Сдача нормативов ГТО	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
8.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	2	0,5	1,5	Результаты обследования
9.	Специальные физические упражнений на выносливость	2	0,5	1,5	Тестирование
10.	Основы техники и технической подготовки игры в футбол	2	0,5	1,5	Тренировка Работа в группах
11.	Перемещение приставным шагом.Игровое поле.	2	0,5	1,5	Тренировка
12.	Закрепление перемещения приставным шагом. Правила игры.	2	0,5	1,5	Тренировка
13.	Удар по неподвижному мячу внутренней сторонойстопы.	2	0,5	1,5	Тренировка Работа в группах
14.	Перемещение в защитной стойке спиной вперёд.	2	0,5	1,5	Тренировка
15.	Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	2	0,5	1,5	Тренировка
16.	Удар внешней частью подъём	2	0,5	1,5	Тренировка
17.	Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	0,5	1,5	Тренировка
18.	Совершенствованиеприёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	0,5	1,5	Тренировка Работа в группах
19.	Удар носком. Удар серединой подъёма.	2	0,5	1,5	Тренировка
20.	Закрепление удара серединой подъёма.	2	0,5	1,5	Тренировка
21.	Совершенствованиеудара серединой подъёма.	2	0,5	1,5	Тренировка
22.	Ведение мяча внешней частью подъёма.	2	0,5	1,5	Тренировка Работа в группах

23.	Закрепление ведения. мяча внешней частью подъёма.	2	0,5	1,5	Тренировка
24.	Совершенствованиеведения мяча внешней частью подъёма.	2		2	Тестирование
25.	Удар-откида мяча подошвой. Ведениемяча серединой подъёма.	2	0,5	1,5	Учебная игра
26.	Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	2	0,5	1,5	Учебная игра
27.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	2	0,5	1,5	Тренировка
28.	Закрепление удара пяткой.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
29.	Закрепление удара-броска стопой.	2	0,5	1,5	Учебная игра
30.	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма.	2	0,5	1,5	Учебная игра
31.	Контроль техники защитных действий.	2	0,5	1,5	Учебная игра
32.	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2	0,5	1,5	Учебная игра
33.	Закрепления приёма внутренней сторонойстопы с переводом за спину.	2	0,5	1,5	Учебная игра
34.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Учебная игра
35.	Игра в минифутбол	2	0,5	1,5	Учебная игра
36.	Медицинское обследование	2	0,5	1,5	Медицинское обследование
37.	Сдача нормативов ГТО	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
38.	Правила ТБ при игре в хоккей. История хоккея.	2	0,5	1,5	Учебная игра
39.	Развитие хоккея в России	2	0,5	1,5	Учебная игра
40.	Тестирование	2	0,5	1,5	Учебная игра
41.	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	2	0,5	1,5	Учебная игра
42.	Овладение техникой игры в хоккей	2	0,5	1,5	Учебная игра
43.	Овладение техникой игры в хоккей	2	0,5	1,5	Учебная игра
44.	Совершенствование техники защитных действий.	2	0,5	1,5	Учебная игра
45.	Совершенствование техники защитных действий.	2		2	Соревнования
46.	Совершенствование техники и тактики игры.	2		2	Соревнования
47.	Совершенствование техники и тактики игры.	2	0,5	1,5	Учебная игра

48.	Совершенствование техники и тактики игры.	2	0,5	1,5	Учебная игра
49.	Техника защиты	2	0,5	1,5	Тестирование
50.	Техника защиты	2	0,5	1,5	Тестирование
51.	Техника защиты	2	0,5	1,5	Учебная игра
52.	Техника овладения шайбой (мячом)	2	0,5	1,5	Учебная игра
53.	Техника овладения шайбой (мячом)	2	0,5	1,5	Тренировка
54.	Техника овладения шайбой (мячом)	2	0,5	1,5	Тренировка
55.	Совершенствование техники и тактики игры.	2	0,5	1,5	Соревнования
56.	Совершенствование техники и тактики игры.	2	0,5	1,5	Соревнования
57.	Защитные действия - блоки, страховки.	2	0,5	1,5	Учебная игра
58.	Защитные действия - блоки, страховки.	2	0,5	1,5	Тренировка
59.	Защитные действия - блоки, страховки.	2	0,5	1,5	Тренировка
60.	Защитные действия - блоки, страховки.	2	0,5	1,5	Тренировка
61.	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Тренировка
62.	Подвижные игры.	2		2	Соревнования
63.	Подвижные игры.	2		2	Соревнования
64.	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Тренировка
65.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Тренировка
66.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Тренировка
67.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Тренировка
68.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Результаты обследования
69.	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Тестирование
70.	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Тренировка
71.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Тренировка
72.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Тренировка
73.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Тренировка
74.	Совершенствование техники и тактики игры	2	0,5	1,5	Соревнования
75.	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Соревнования
76.	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Соревнования

77.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подач.	2	0,5	1,5	Соревнования
78.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подач.	2	0,5	1,5	Соревнования
79.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подач.	2	0,5	1,5	Соревнования
80.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подач.	2	0,5	1,5	Тренировка
81.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика приёмов шайбы (мяча).	2	0,5	1,5	Тренировка
82.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика приёмов шайбы (мяча).	2	0,5	1,5	Тренировка
83.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика приёмов шайбы (мяча).	2	0,5	1,5	Тренировка
84.	Эстафеты.	2		2	Тренировка
85.	Эстафеты.	2		2	Тренировка
86.	Медицинское обследование	2	0,5	1,5	Медицинское обследование
87.	Сдача нормативов ГТО	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
88.	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Тренировка
89.	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Тренировка
90.	Совершенствование приёмов работы с мячом	2	0,5	1,5	Тренировка
91.	Совершенствование остановки катящегося мячаподошвой.	2	0,5	1,5	Тренировка
92.	Совершенствованиеприёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	0,5	1,5	Тренировка
93.	Совершенствованиеудара серединой подъёма.	2	0,5	1,5	Тренировка
94.	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма.	2	0,5	1,5	Тренировка
95.	Совершенствованиеведения мяча носком.	2	0,5	1,5	Тренировка
96.	Совершенствованиеведения мяча подошвой.	2	0,5	1,5	Тренировка
97.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма	2	0,5	1,5	Тренировка
98.	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью.	2	0,5	1,5	Тренировка
99.	Техника игры в мини-футбол.	2	0,5	1,5	Тренировка
100.	Техника игры в мини-футбол.	2	0,5	1,5	Тренировка
101.	Техника игры в мини-футбол.	2	0,5	1,5	Тренировка
102.	Техника игры в мини-футбол.	2	0,5	1,5	Тренировка

103.	Техника игры в мини-футбол.	2	0,5	1,5	Тренировка
104.	Техника игры в мини-футбол.	2		2	Тренировка
105.	Техника игры в мини-футбол.	2		2	Тренировка
106.	Техника игры в мини-футбол.	2	0,5	1,5	Тренировка
107.	Медицинское обследование	2	0,5	1,5	Медицинское обследование
108.	Сдача нормативов ГТО	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
109.	Контрольно-оценочные испытания	2		2	Соревнования
110.	Контрольно-оценочные испытания	2		2	Соревнования
111.	Контрольно-оценочные испытания	2		2	Соревнования
ИТОГО:		222	50,5	171,5	

3. Содержание программы

Основы знаний по игровым видам спорта

- Развитие футбола и хоккея в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физическоговоспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высокихспортивных результатов.

- Профилактика травматизма:

Врачебный контроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и

соревнований. Противопоказания к массажу.

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:

а) индивидуальная тактика

б) коллективные тактические действия;

в) выбор места игрока;

г) создание численного перевеса при атаке;

д) отвлекающие действия игроков.

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований.
- Судейство игр.
- Эстафеты.
- - Подвижные игры.

Формы подведения итогов

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ.

Подготовке в технико–тактических действиях по сравнению с началом года обучения. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований.

С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения. Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течении всего учебного года.

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты	
		8-10 лет	11-13 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трехстоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	8	8
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	9	9

7.	Прыжок в длину с места (см)	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5	5

Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	**7-8**	**8-9**	**9-10**	**10-11**	**11-12**	**12-13**	**13-14**	**14-15**	**16-17**
1Бег 60 м.(сек.)	11,7	11,4	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
2. Бег 300 м.(сек.)	68,5	67,0	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
3. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	18	24	29						
4. Бег на коньках лицом вперёд 36метров(сек.)	7,7	7,3	7,0	6,4	6,0	5,7	5,3	5,2	5,1
5. Бег на коньках спиной вперёд 36метров(сек.)	10,3	9,9	9,7	8,8	8,4	8,1	7,7	7,3	6,9
6.Челночный бег 9*6 (сек.)	20,5	19,7	19,4						
7. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				7	8	10	12	12	13
8. Челночный бег 18*12 (сек.)				58,9	57,3	53,7	51,0	50,1	48,6
9.Поднимание туловища за 60 сек.(кол-во раз)				40	41	42	44	45	46

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№ п/п	**Раздел**	**Формы занятий**	**Методы и приемы**	**Формы подведения итогов**
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

3	Освоение техники приемов и передач шайбы (мяча)	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники игры в хоккей, футбол	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

5	Освоение техники защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, Физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

Материально-техническое обеспечение занятий:

1. Гимнастические скамейки -2 шт.
2. Гимнастические маты -10 шт
3. Скакалки -10 шт
4. Шайбы -10 шт
5. Мячи -10 шт
6. Комплекты хоккейной формы – 12шт
7. Хоккейная коробка
8. Футбольное поле
9. Спортивный зал
10. Баскетбольная, волейбольная площадка
11. Тренировочная стенка (отражающий щит)
12. Конусы, комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета
13. Игровая форма
14. Видеотехника

5. Список литературы.

1.Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС ,1991г.

2.Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. – М,: Терра- Спорт, 2000г.

3.Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 19802.6Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

4. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.:Здоровья, 1984

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"