

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 230  
с углубленным изучением химии и биологии  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга 192238,  
г. Санкт-Петербург, ул. Пражская, д. 25, лит. А  
телефон-факс: 269-89-02; 417-30-46; 417-30-48  
e-mail: [school230@gmail.com](mailto:school230@gmail.com) сайт: school230.ru  
ОКПО 53306805; ОКОГУ 23280; ОГРН 1027807991331  
ИНН/КПП 7816164158/781601001

---

**Принято**

Педагогическим советом  
Протокол от № 1 от 30.08.2024  
г.

**Утверждено**

Приказ от 30.08.2024 № 26-од

Директор ГБОУ СОШ № 230

\_\_\_\_\_ А.В.Пейчева

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Футбол»  
2024-2025 уч.год**

**Возраст обучающихся: 8-11 лет.  
Срок реализации: 1 год**

**Разработчик: Григорьев Михаил Юрьевич,  
педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург  
2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа дополнительного образования детей разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.;«Просвещение», 2012г), в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ №230.

Образовательная программа дополнительного образования детей **по футболу для занимающихся 8-11 лет** конкретизирует содержание тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов и последовательность изучения разделов с учетом возрастных особенностей учащихся.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей в возрасте 8-11 лет.

**Актуальность** заключается в том, что занятия восполнят недостаток навыков владения необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно, в особенности тактическим приёмам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Уровень освоения ДОП-** ознакомительный

**Объём и срок освоения ДОП-** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Цель программы** дополнительного образования детей состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал знаний и двигательных навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели занятий обеспечивается решением следующих задач:

**Задачи:**

### оздоровительная

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

### образовательная

- овладение школой движений;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физ. упражнений на состояние здоровья человека;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

### развивающая

- развитие координационных и кондиционных способностей;

### воспитательная

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе интересов к определённым видам двигательной активности.

Новизна данной образовательной программы дополнительного образования детей опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, занимающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом чувствительных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Условия реализации программы.** Программа рассчитана на детей 1-4 классов в возрасте 8-11 лет. Продолжительность занятий в секции 2 часа, один раз в неделю. Реализация программы: 1 год (68 часов).

Базовым результатом дополнительного образования в области физической культуры **8-11 лет** является освоение занимающимися основ **футбола**. Кроме того, занятия в секции легкой атлетики способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

Содержание образовательной программы дополнительного образования детей направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения данной программы у учащихся **8-11 лет укрепляется** здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- Характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их исправления;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкой атлетики), использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных умений и навыков различными способами, в различных условиях.

## **Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации ДОП.** Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Форма обучения-** очная

### **Особенности реализации ДОП:**

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

**Условия набора:** принимаются все желающие на основе заявления родителей.

**Условия формирования групп:** Группа формируется разновозрастная.

**Количество обучающихся в группе:** 15 человек

**Форма организации занятий:** в основном это групповая форма работы.

**Форма проведения занятий:** учебное занятие,

На занятиях используются различные

**формы организации деятельности обучающихся:**

- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- **групповая:** организация работы (совместное исполнение, общение, взаимопомощь)
- **Индивидуальная форма:** Организация работы учащихся на занятиях. **Что каждый учащийся получает задание, которое должно выполняться независимо, специально подобранное для него в соответствии с его образовательными способностями.**

### **Материально-техническое оснащение программы:**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 26 х 12 метров;
2. Уличная волейбольная площадка;
3. Волейбольные сетки – 2 штуки (1 с металлическими тросами и с антеннами);
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи;
5. Волейбольные мячи 20 штук;
6. Набивные мячи 40 штук;
7. Сетка для переноса мячей -1 штука;
8. Баскетбольные 40 штук;
9. Футбольные мячи 15 штук;
10. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских);
12. 20 комплектов формы для учащихся начальной школы;
13. Стойки и планки для прыжков в высоту;
14. Гимнастические маты 20 штук;
15. Гантели 1кг, 2кг;
16. Скакалки 40 штук;
17. Обручи малые, средние и большие 40 штук;
18. Тренажёр для отработки нападающего удара;
19. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом;
20. Школьный стадион 60 х 30 метров с футбольным полем.
21. Многофункциональная хоккейная площадка;
22. Барьеры л/атлетические 10 штук.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ТБ. Передачи мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча сверху стопой. Игра в футбол.	2	2	-	беседа, инструктаж
2	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внутренней частью стопы с остановкой. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
3	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внутренней частью стопы. Остановка мяча. Игра в футбол	2	-	2	выполнение упражнений
4	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи. Остановка мяча Игра.	2	-	2	выполнение упражнений
5	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи мяча. Остановка мяча. Игра в футбол.	2	-	2	выполнение упражнений
6	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи. Остановка мяча. Игра в футбол.	2	-	2	выполнение упражнений
7	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
8	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления.	2		2	выполнение упражнений

	Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.				
9	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2	-	2	выполнение упражнений
10	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
11	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
12	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
13	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
14	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
15	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
16	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
17	Удары по мячу внутренней частью стопы. ТБ при игре в футбол. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
18	Удары по мячу внутренней часть стопы.	2		2	выполнение упражнений
19	Удары по мячу внешней часть стопы	2		2	выполнение упражнений
20	Удары по мячу внешней частью стопы.	2		2	выполнение упражнений
21	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы	2		2	выполнение упражнений



22	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы	2		2	выполнение упражнений
23	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы	2		2	выполнение упражнений
24	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы.	2		2	выполнение упражнений
25	Соревнование по футболу.	2		2	выполнение упражнений
26	Сдача контрольных нормативов. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
27	Сдача контрольных нормативов. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
28	ОФП. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
29	ОФП. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
30	ОФП. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
31	ОФП. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
32	ОФП. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
33	Соревнования по футболу	2		2	выполнение упражнений
34	Соревнование по футболу	2		2	выполнение упражнений
	Итого:	68	2	66	

**УТВЕРЖДЕН**  
**Приказ № 26/ОД от 30.08.2024 г.**  
**Директор школы А.В.Пейчева**  
\_\_\_\_\_  
подпись                      **ФИО**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Футбол»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
02.09.2024	26.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю 2 часа (90 минут)

**1 учебный час равен 45 минут**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Разработчик **Григорьев Михаил Юрьевич**

педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург

**Цель программы:** дополнительного образования детей состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал знаний и двигательных навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

**оздоровительная**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

**образовательная**

- овладение школой движений;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физ. упражнений на состояние здоровья человека;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

**развивающая**

- развитие координационных и кондиционных способностей;

**воспитательная**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе интересов к определённым видам двигательной активности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Теория	Практика
<p><b>Т.Б на занятиях по футболу.</b> <b>Введение в занятия.</b></p> <p><b>Правила игры.</b></p> <p><b>Гигиена на занятиях 1 час.</b></p>	<p>Здоровье и физическое развитие человека.</p> <p>Строение человека, положения тела в пространстве, стойки, седы, упоры, висы, прыжки, метания, бег с изменением скорости. Основные формы движений: циклические, ациклические, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно сосудистой системы.</p> <p>Роль зрения, слуха при движениях.</p>	<p>Правильно выполнять основы движений, . Уметь играть в подвижные игры с бегом</p>
<p><b>2. Передачи мяча в парах с остановкой мяча.</b></p> <p><b>Игра в футбол 15-16часов</b></p>	<p>Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей, формирование правил выполнения движений в игре в футбол.</p>	<p><b>Правила поведения на занятиях:</b> порядок, безопасность,</p>
<p>3.</p> <p><b>Т.Б на занятии.</b></p> <p><b>1час</b></p> <p><b>Жонглирование мячом. Ведение мяча.</b></p> <p><b>15-16 часов</b></p>	<p>Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей, формирование правил выполнения движений в игре в футбол.</p>	<p>умение напрягать и расслаблять мышцы</p>
<p>4</p> <p><b>Т. Б на занятии.1 час</b></p> <p><b>Удары по мячу в створ ворот.</b></p> <p><b>Финты. 15часов.</b></p> <p><b>Игра в футбол 16ч.</b></p>	<p>Развивать быстроту и ориентировку в пространстве при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега, прыжкам в высоту способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.</p>
<p>5.</p> <p><b>Соревнование по футболу 4часа.</b></p>	<p>Знания о физической культуре:</p> <p>- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.</p>	<p><b>Проявлять</b> ловкость, быстроту, скоростно-силовые способности во время подвижных игр. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности</p>

<p><b>Сдача нормативов 2 часа.</b></p>	<p>Физическая культура человека</p> <p>-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	
<p><b>6. ОФП 6 часа</b></p> <p><b>Игра в футбол 8 часов.</b></p>	<p>Знания о физической культуре:</p> <p>- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега</p> <p>История развития легкой атлетики.</p> <p>- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.</p>	<p><b>Осваивать новые технические действия</b> проявляя целеустремленность и настойчивость. - отталкивание в прыжке в длину с разбега.</p> <p>-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.</p>

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### Метапредметные результаты:

- Характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их исправления;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда;

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкой атлетики), использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных умений и навыков различными способами, в различных условиях.

Календарно-тематический план  
Общеобразовательная программа «Футбол»

Месяц	Число	Раздел программы	Количество часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
Сентябрь-Октябрь		<b>Т.Б на занятиях по футболу. Введение в занятия.</b>	4	8
		<b>Правила игры. Гигиена на занятиях 1 час</b>		
Ноябрь		<b>. Передачи мяча в парах с остановкой мяча.Игра в футбол 15-16часов</b>	16	
Декабрь		<b>Т.Б на занятии. 1 час</b>	16	
		<b>Жонглирование мячом. Ведение мяча. 15-16 часов</b>		
Январь-февраль		<b>Т. Б на занятии.1 час</b>	16	
		<b>Удары по мячу в створ ворот. Финты. 15часов. Игра в футбол 16ч.</b>		
Март-апрель		<b>Соревнование по футболу 4часа.</b>	8	
Сентябрь-май		<b>Сдача нормативов 2часа.</b>		
		<b>ОФП 6 часа</b>	8	
	<b>Игра в футбол 8 часов.</b>			

### Методические и оценочные материалы

Образования детей опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, занимающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие



физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Занятия с детьми 8-11 лет в спортивной секции футбол** проходят, в основном, по **урочному типу**, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место. Ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен. Эти занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся.

Программа занятий составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физкультуры в школе, дополняя её с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов лёгкой атлетики.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, подготовка к соревнованиям.

Теоретические сведения преподаются занимающимся в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в процессе занятий легкой атлетикой.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр, относящийся к основной медицинской группе и допущенный врачом к занятиям. Начальные изучения воспитанников проводится в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами занятий. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

### ***Технологии и методы, используемые при проведении занятий***

**Фронтальный;** При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

**Поточный метод** это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Этот метод удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

**Посменный метод** - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

**Групповой метод** – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

**Индивидуальный метод** - чаще всего используется в зачётных уроках, после выполнения упражнения учеником можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого учащегося.

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения учебного материала, занимающиеся 8-11 лет должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### **Знать и иметь представление:**

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях. и правилах его предупреждения;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об обучении движений, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о правилах соревнований по легкой атлетике;
- о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений.

#### **Уметь:**

- составлять комплекс утренней гимнастики и выполнять его;
- контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить занятия по легкой атлетике;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий,

### Список литературы:

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности/автореферат. дис. канд. пед. наук./ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещение, 2011.- 9-10с.
5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.- 24-27с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
11. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функций. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
13. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
14. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
15. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.- М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.Реклама
16. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
17. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
18. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.
19. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. \_М.:Просвещение, 2008.- 7-9с.
20. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2011.-368с.
21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
22. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
23. Кобринский, М.Е. Легкаяатлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникона. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.
24. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.
25. Лобанов, С.А. Смирнов В.А., Корнаухов В.Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008. - 166с.

26. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции: Автореф. дис...канд. пед. Наук/ С.А.Локтев.- СПб.: Печать, 2014.- 24 с.
27. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.- 272 с.
28. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319с.
29. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 254 с.
30. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте/ Н.А. Масальгин.- М.: ФиС, 2014.-23-24с.