

Управление образования администрации Ардатовского муниципального района
Туркушская основная школа – филиал муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения "Саконская средняя школа"

Принята на заседании
педагогического совета
31 августа 2020г.
Протокол №11

«Утверждаю»
Директор МБОУ
Саконской СШ
Ю.А.Поселеннова/
от 31 августа 2020г

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности
«Олимпиец»
Возраст обучающихся: с 9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Карлина Анна Евгеньевна, учитель

с.Туркуши, 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
5. Формы аттестации
6. Оценочные материалы
7. Методические материалы
8. Условия реализации программы
9. Список литературы

1. Пояснительная записка

Программа объединения «Олимпиец» дополняет материал, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. В процессе практических занятий сообщаются теоретические сведения о развитии спорта, об олимпийском движении.

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры- всё это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребёнка, возникает дефицит мышечной деятельности. Недостаточная двигательная деятельность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Поэтому необходимо приучать детей к систематическим занятиям физическими упражнениями во второй половине дня (занятия в кружках, самостоятельные занятия). Работа в кружке «Олимпиец» направлена на решение этих проблем.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Основные направления деятельности- массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебнотренировочную подготовку, спортивное совершенствование (футбол, настольный теннис) и спортивно-оздоровительное (лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики, туризм)

Отличительная особенность этой программы в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получают учащимися в процессе обучения. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать выполнение сложных упражнений. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, приобщить без боязни выполнять задания. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 8 до 14 лет. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Программа составлена из

отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей, направленность их интересов.

Цель данной программы: воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующийся в условиях современного общества.

Задачи программы:

предметные (обучающие):

- закрепление и расширение знаний и умений, полученных на уроках физической культуры;
- формирование потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой;
- прочное овладение основами техники и тактики мини-футбола, тенниса, лыжной подготовки, легкой атлетики;
- развитие необходимых специальных физических качеств и способностей.

метапредметные (развивающие):

- развитие наблюдательности, самооценки; формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение развёрнуто обосновать суждения, давать определения, приводить доказательства.

личностные (воспитательные):

- развитие у детей воли и целеустремлённости в достижении поставленной цели, трудолюбия, внимания, быстроту реакции и другие.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в игре;
- объективное оценивание своих учебных достижений.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 1 год обучения – 54 часа. Программа краткосрочная.

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке к соревнованиям.

Для решения поставленных задач используются следующие методы и приёмы работы с детьми:

1. словесные

2. наглядные

3. практические:

- а) метод упражнения
- б) игровой
- в) соревновательный
- г) круговой тренировки

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, 1 раз в неделю по 1 академическому часу, 36 часов в год.

В результате освоения данной программы учащиеся:

- получат навык организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- получат навыки осуществления судейства из осваиваемых видов спорта;
- будут ознакомлены с тестовыми упражнениями для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- расширят знания о гимнастических комбинациях;
- получат навыки игры в настольный теннис;
- будут иметь опыт организации туристического похода;
- улучшат результаты уровня физической подготовленности;
- научатся выполнять технические приёмы и тактические действия в осваиваемых видах спорта;
- научатся объективно оценивать свои спортивные достижения

2. Учебный план

№п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	5	1,0	4	контрольные испытания, соревнования
2	Гимнастика с элементами акробатики	5	1,0	4	контрольные испытания, соревнования
3	Теннис	9	1,5	7,5	соревнования
4	Лыжная подготовка	6	1	5	соревнования
5	Минифутбол	7	1	6	соревнования
6	Туризм	4	1,0	3	туристический слёт
Всего		36	6,5	29,5	

3. Содержание программы:

Лёгкая атлетика

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Развитие лёгкой атлетики в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные

испытания

Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30м, 60м с высокого и низкого старта, челночный бег, прыжок в длину с места, участие в легкоатлетическом кроссе.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Включение спортивной гимнастики в программу Олимпийских игр.

Развитие гибкости: перевороты, кувырки, выкруты с гимнастической палкой, скакалкой, выпады и полушпагаты на месте, мост из положения «лёжа на спине».

Развитие координации движений: ходьба по гимнастическому бревну, жонглирование мелкими предметами.

Развитие силовых способностей:

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, опорный прыжок через коня. Прыжок сверху на маты.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Акробатические комбинации.

Теннис

Основы техники и тактики игры в теннис.

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Хватка ракетки и её виды. Основные технические приёмы в теннисе **Правила игры в теннис.**

Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

Техника основных ударов.

Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока на площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу.

Техника передвижений. Выпады (вперед, в сторону, назад). Выполнение ударов в различных положениях.

Специально-подготовительные упражнения теннисиста.

Подвижные игры с мячом и ракеткой.

Имитации различных ударов (на месте и в движении).

Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча сбоку - вперед (правой, левой, двумя руками).

Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы за счёт быстрого движения кистью, быстрого разгибания руки в локте.

Вращательные движения кистью с ракеткой.

Способы поднятия мяча ракеткой

Одиночные игры со счётом соревновательного характера.

Проведение соревнований на первенство кружка.

Лыжная подготовка

Правила техники безопасности.

Развитие лыжного спорта в России, участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

Основы методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков.

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, на время.

Мини- футбол.

Правила безопасности во время занятий юных футболистов.

Включение футбола в программу Олимпийских игр.

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.

Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков.

Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Физическая подготовка

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений и передач мяча, гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах, игровой выносливости, точности ударов по воротам.

Подвижные игры и эстафеты

Змейка, бег по ломаной кривой, челночный бег 3x10 м, эстафета с ведением двух мячей, эстафета с ударами по воротам. **Игра в футбол малыми составами**

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока.

Тестирование уровня специальной подготовленности: челночный бег с мячом, удар по неподвижному мячу на дальность, жонглирование мячом (ногами и головой).

Туризм

Правила поведения юных туристов. Основные правила поведения юных туристов. Правила поведения на природе. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Анализ несчастных случаев в туризме.

Личное и групповое снаряжение туриста.

Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Одежда и обувь. Групповое снаряжение и требования к нему.

Практические занятия. Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Уход за снаряжением. **Организация туристского быта.** Выбор места для бивака. Основные требования к месту бивака.

Практические занятия. Работа по оборудованию лагеря. Установка палаток.

Техника движения в туристическом походе.

Техника движения по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням.

Практические занятия. Отработка движения группой по разным участкам местности: дорогам, тропам, лесу.

Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, мозолях, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах конечностей

Контрольные испытания: участие в общешкольном туристическом слёте.

5. Формы аттестации

1. Сдача контрольных нормативов в мае
2. Участие в соревнованиях.

6. Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 9 – 12 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6 и выше	6,5-5,5	5,0 и ниже
			11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9	9,9 и выше	9,9-9,3	8,8
			10	9,9 и выше	9,4-8,7	8,6 и ниже
			11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130-150	175 и выше
			10	130	150-170	185 и выше
			11	140 и ниже	160—180	195 и выше
			12	145	165—180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	750 и менее	850-1000	1200
			10	800 и менее	900-1050	1250
			11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше
			12	950	1100—1200	1350
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	2 и ниже	3-5	9 и выше
			10	3 и ниже	4-6	8,5
			11	2 и ниже	6—8	10 и выше
			12	2	6—8	10
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	9	1-2	3-4	5 и выше
			10	1-2	3-4	5 и выше
			11	1	4—5	6 и выше
			12	1	4—6	7
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11			
			12			
			13			
			14			
			15			

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9 10 11 12	7,0 и выше 6,6 и выше 6,4 и выше 6,3	6,9-6,0 6,5-5,6 6,3—5,7 6,2—5,5	5,3 5,2 5,1 и ниже 5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9 10 11 12	10,5 10,3 10,1 и выше 10,0	10,3-9,7 10,0-9,5 9,7—9,3 9,6—9,1	9,3 9,1 8,9 и ниже 8,8
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	9 10 11 12	115 и ниже 120 130 и ниже 135	135-150 140-150 150—175 155—175	160 170 185 и выше 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9 10 11 12	600 850 и ниже 700 и ниже 750	700-900 750-950 850—1000 900—1050	1000 1050 1100 и выше 1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9 10 11 12	6 5 и ниже 4 и ниже 5	6-9 7-10 8—10 9—11	13,0 14,0 15 и выше 16
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	9 10 11 12	5 5 4 и ниже 4	7-11 8-13 10—14 11—15	16 и выше 18 и выше 19 и выше 20

7. Методическое обеспечение программы

Перечень специально-подготовительных упражнений для развития физических способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость, выносливость).

Пружинистые приседания (на носках и полной ступне).

Приседания на одной ноге.

Выпрыгивания вверх из полуприседа.

Танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.

Наклоны вперёд с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Сгибание и подъём ног из положения лёжа на спине.

Бег на 6, 10, 30, 60 метров: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперёд; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; скоростной бег; рывки вперёд, в стороны.

Прыжки: в сторону - в длину; в сторону - в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх - в сторону, вверх - назад.

Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов:

1. «Школа мяча» - одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.

Парные упражнения:

- броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.
- броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.
- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.
- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».
- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.
- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.
- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у

2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

- «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;

- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;

- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);

- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).

- и др.

Одиночные упражнения.

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;

- бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;

- бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;

- имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

- бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;
- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;
- бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.
- парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбегать налево - назад).

Упражнения юных футболистов для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.
- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 мX20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает

мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.

- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
- Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
- Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.
- Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.
- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.
- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.
- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.
- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Акробатические упражнения

Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

8. Условия реализации программы

Футбольное поле размером 30х40м

Спортивный зал 7х9м

Игровая площадка

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- теннисный стол;
- мячи малые (теннисные) и ракетки;
- скамейки гимнастические;
- конь гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- мост гимнастический подкидной;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- мячи футбольные

9.Список литературы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

6. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе (методическое пособие)

7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. Видякин М. В. –Волгоград: Учитель. 2006.-153с.

8. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.В. Маслов.–М.: Просвещение, 2011.- 77с.

9. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2011.- 84с.

10. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.В. Маслов.–М.: Просвещение, 2011.- 93с.

11. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2014.- 80с.

12. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2014.-127с.

13. Массовый футбол (дети не старше 12 лет) Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров преподавателей детско-юношеских спортивных школ. (Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз»)

14. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. – М.: Сов.спорт, 1989.

