

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании методического объединения учителей	Заместитель директора школы по воспитательной работе	Приказом директора МБОУ «Садовская СОШ»
<hr/> Протокол № 1 от « 30 » 08 2022 г Руководитель МО 	 И.Ф.Петренко « 31 » 08 2022 г.	 О.В.Луцык № 295 от « 31 » 08 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Олимпиец»**

Направленность **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся **11-16 лет**

Срок реализации **1 год**

Вид программы **модифицированная**

Уровень **Стартовый**

Составитель: педагог дополнительного образования

Бабенко Семен Павлович

с.Садовое,

2022г.

Рецензент: методист
(должность)

Тетрица И.В.
(подпись)

«31» 08 2022г.

Согласовано: директор школы

Луцкая О.В.

(должность)

(подпись)

«31» 08 2022г.

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Закона Республики Крым от 06 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 "Об образовании в Республике Крым" (с изменениями на 10.09.2019);
- Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 г);
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Садовская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым (далее – МБОУ «Садовская СОШ»).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы – обусловлена тем, что в ней представлены современные направления развития обучающихся, укрепление их здоровья. Программа, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на удовлетворение потребности в двигательной активности. По итогам мониторинга запросов социума на конкретные виды и направления дополнительного образования в Нижнегорском районе, данная программа входит в перечень востребованных.

Новизна Программы состоит в том, что она направлена на пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Отличительные особенности Программы – программа разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность – педагогические приемы, форм и методы обучения, определенные педагогом, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Адресат Программы – обучающиеся от 11 до 16 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Объем и срок освоения Программы: 36 часа, 1 год.

Уровень программы - стартовый.

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

Режим занятий: 36 часов в год, 1 раза в неделю по 1 часа, занятия по 45 минут;

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	1 по 45 мин	1	36	36

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- укреплять здоровье и закалять занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- снимать физическую и умственную усталость.

Метапредметные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно- спортивной деятельности.

Личностные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.3.. Воспитательный потенциал программы:

Воспитательная работа в рамках программы «Олимпиец» направлена на знакомство учащихся с мировой культурой в части физкультуры и спорта; на формирование у подростков уважения к культуре, истории и традициям своей страны и Республики Крым; на воспитание чувства гордости, уважения и почитания символов Российской Федерации и Республики Крым: Герба, Флага и другой российской символики; развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях МБОУ «Садовская СОШ», спортивных мероприятиях и соревнованиях, проводимых к знаменательным и историческим датам.

В результате проведения воспитательных мероприятий у обучающихся творческого объединения будет сформировано понимание: чтобы стать настоящим спортсменом, недостаточно просто овладеть приемами спортивных игр. Ты должен заняться собой, воспитать в себе следующий комплекс умений: быть ответственным; быть дисциплинированным, выполнять режим занятий; быть упорным во время тренировок, стремиться преодолеть трудности для достижения победы; проявлять уважение ко всем и во всем: быть честным во время соревнований и уважать соперника, внимательным к замечаниям старших, товарищам по команде. На примерах советских и российских спортсменов у воспитанников будет сформировано чувство патриотизма и гордости за свою страну, стремление не сдаваться, не жалеть сил для достижения цели.

1.4. Содержание Программы:

Учебный план:

№	Наименование раздела, темы	Учебные часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 Вводное занятие. <i>Первичная аттестация.</i> Правила безопасности. Профилактика травматизма.	1	1		Беседа, опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	28	2	26	
2.1	Спортивные игры	15		15	
2.2	<i>Промежуточная аттестация</i>	1	1		Тестирование на тему «Общая

					физическая подготовка»
2.3	Гимнастические упражнения	5		5	
2.4	Легкоатлетические упражнения	5		5	
2.5	Подвижные игры	3		3	
3	Раздел 3 Основы самостоятельной тренировки	2	1	1	
3.1	Формы организации физических упражнений. Правила выполнения физических упражнений.	1	1		
3.2	Составление комплекса упражнений	1		1	
4	Раздел 4 «Соревновательная подготовка»	5		5	
4.1	Участие в соревнованиях	2		2	
4.2	Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО	1		1	
4.3	Контрольные испытания. <i>Итоговая аттестация</i>	1		1	Сдача норм комплекса ГТО
Всего		36	4	32	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Вводное занятие. 1 час

Теория-1ч. Знакомство. Ввод в тематику занятий. Правила техники безопасности. Причины травматизма на занятиях физической культурой. Предупреждение травматизма.
Форма проведения. Беседа. Инструктаж. Опрос учащихся.
Дидактические единицы. Безопасность. Травматизм.

Раздел 2 Общая физическая подготовка» 28часов

Теория.2 ч. Под **общей подготовкой** понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Тестирование.

Практика- 26 ч. Выполнение упражнений для развития физических качеств.

2.1. Спортивные игры -

- командные игры (футбол, волейбол, баскетбол),

Форма проведения. Практическая физическая подготовка методом физических упражнений. Эстафеты.

Дидактические единицы. Безопасность. Гимнастический снаряд. Страховка. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Лазание. Равновесие. Упражнение. Техника. Тактика. Правила игры.

2.2. Промежуточная аттестация.

Теория Тестирование на тему «Общая физическая подготовка»

2.3. Гимнастические упражнения –

- упражнения для головы;
- упражнения для плеч и рук;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для пресса;
- упражнения для осанки;
- упражнения на растяжку;
- упражнения на гибкость;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения со спортивным инвентарём (с гантелями, с обручем, со скакалкой, на матах, на снарядах, с гимнастической палкой, с гимнастическим роликом, с гимнастической скамейкой).

2.4. Легкоатлетические упражнения

- ходьба (спортивная, на дистанцию, на время);
- бег (гладкий, с препятствиями, эстафетный, в естественных условиях);
- прыжки (с разбега – в высоту, в длину, с шестом, тройной; с места – в высоту, в длину, тройной);
- метания (броском, толчком).

2.5. Подвижные игры:

- «Перетягивание каната»,
- «Бег командами»,
- «Встречная эстафета»,
- «Мяч - среднему», «Мяч - капитану»,
- эстафета с ведением и броском мяча в корзину,
- эстафета с преодолением препятствий,
- «Перестрелка»,
- «Пионербол»,
- «Не давай мяча водящему»,
- «Летучий мяч»,
- «Борьба за мяч»

Раздел 3. Основы самостоятельной тренировки -2часа

3.1. Формы организации физических упражнений. Правила выполнения физических упражнений.

Теория.-1 ч. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение учебного дня. Самостоятельные тренировочные занятия. Правила выполнения упражнений. Структура тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Составление памятки «Правила выполнения физических упражнений». Проведение разминки.

Форма проведения. Тематические задания по подгруппам.

Дидактические единицы. Гимнастика. Упражнение. Тренировка. Разминка.

3.2 Составление комплекса упражнений

Практика-1ч.. Составление индивидуальных комплексов упражнений для развития основных двигательных качеств.

Форма проведения. Тематические задания по подгруппам.

Раздел 4 «Соревновательная подготовка» - 5 часов

Практика-5 часов

4.1. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, которые представлены в едином спортивной календаре Отдела по делам молодежи физической культуры и спорта Исылькульского района, а также турнирах и товарищеских встречах с другими командами по договоренности.

Форма работы: соревнования, эстафеты, спортивные товарищеские встречи.

4.2. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО

Регистрация на сайте <https://www.gto.ru/>, работа в личном кабинете, (загрузка фото, настройка аккаунта и т.д.). Изучение нормативов своей ступени.

Формы работы по разделу – работа в личном кабинете на сайте ГТО.

Выполнение норм ГТО своей возрастной ступени поэтапно в 2 дня по 4 испытания в день согласно методическим рекомендациям по выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

Формы работы по разделу – экскурсия в Муниципальный центр тестирования и практическое выполнение нормативов.

4.3. Контрольные испытания.

Итоговая аттестация. Сдача норм комплекса ГТО.

1.5. Планируемые результаты

По итогам освоения Программы обучающиеся

Будут знать:

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;
- безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- основные элементы спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики.

Будут уметь:

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;
- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении Программы.

Личностные результаты: Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- разовьют волевые качества средствами спортивных игр: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные результаты: Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью, предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию, осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			Февраль					март				апрель				май			
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов в неделю (групп)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Кол-во часов в месяц (групп)	4				4				4				4				3			4					5				4				4			
Аттестация/ формы контроля	Первичная аттестация												Промежуточная аттестация																Итоговая аттестация							
Всего часов	Объём в 2022-2023 учебном году –36 учебных часа																																			

2.2. Условия реализации Программы.

- **материально-техническое обеспечение** - спортивный зал, раздевалки, шкафы и стеллажи, канаты, шведская стенка, гимнастический козел, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические брусья, гимнастический мостик, скакалки, тренажеры, комплект гирь спортивных, мат гимнастический, напольные покрытия татами, скамейка гимнастическая, электронные весы.

- **информационное обеспечение** – Сайт ГТО [ps://www.gto.ru/](http://www.gto.ru/), комплект демонстрационных плакатов

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, первую квалификационную категорию, профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей. Стаж работы по направлению деятельности – 15 лет, из них педагогический стаж – 8 лет.

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия проводятся очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия.

Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана. - занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования; - выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные сборы.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения физической культуры, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Алгоритм учебного занятия зависит от его формы.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии:**

- технология группового и индивидуального обучения;

- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями. 1. Правила и условия приёма детей в секцию борьбы. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях борьбой. 5. Организация летнего отдыха детей

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Элементы акробатики и гимнастики;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Запятнай. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

2.3. Формы аттестации/контроля

Мониторинг каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа:

Первичная аттестация осуществляется в начале года.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Участие в соревнованиях. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических заданий на сдачу тестов практической подготовки по ОФП. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности обучающегося. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы.

2.4. Список литературы:

Список литературы и интернет – ресурсы, используемые педагогом при создании и реализации программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Сайт министерства образования и науки РФ [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/> -
2. Конвенция о правах ребенка [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
3. Концепция развития дополнительного образования детей [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70733280/>
4. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» с 2016 года по 2021 [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf>

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf

5. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

Литература для педагога

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с.
5. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
6. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
7. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с. 8. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.:Феникс,2018.–112с .6.
9. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
10. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
11. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
12. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
13. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
15. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
16. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
17. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
19. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

Перечень интернет источников

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://fizkulturnica.ru/>
4. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

5. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
6. <http://summercamp.ru/>
7. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
8. http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html
9. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>
10. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>
11. <http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detey-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/>

**Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям для
успешного усвоения программы**

1. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки, Гуревич И.А., 1980
2. Домашний атлетизм, Комплексы упражнений, Тихомиров А.
3. Зачем мы бегаем, теория, мотивация, тренировки, Ренг Р., Борич С.Э., 2018
4. Игры и развлечения, Былеева Л.В., Таборко М.Ф., Шитик С.М., 1952
5. Секреты гибкости, Полная амплитуда движений, 1997
6. Силовые тренировки - Избавься от заблуждений - Фалеев А.В.

Оценочные материалы

Перечень оценочных процедур

В качестве оценочных процедур используются следующие методы оценки образовательных результатов по программе: наблюдение, тестирование, выполнение контрольных нормативов, анализ достижений (по результатам соревнований и портфолио)

Личностные и метапредметные результаты оцениваются преимущественно посредством педагогического наблюдения, а также через анализ портфолио достижений ребенка, анализ поведения в игровых ситуациях, анализ посещаемости занятий.

Предметные результаты оцениваются посредством тестов по теории, изученной в ходе освоения программы, а также выполнению контрольных нормативов.

Тестирование развития личностного и метапредметного результата

Основной метод – педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью

	Качества спортсмена	Пониженный	Базовый	Повышенный
1	Терпение. Способность переносить физические нагрузки в течении определенного времени. Умение преодолевать трудности	Терпение хватает менее чем на пол занятия	Терпения хватает более чем на 2/3 занятия	Без жалоб на усталость выполняет весь объем физической нагрузки.
2	Воля. Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые качества побуждаются извне (педагогом или товарищами)	Волевые качества побуждаются иногда самим ребенком	Волевые качества всегда проявляются со стороны самого ребенка
3	Самоконтроль. Умение контролировать свои поступки	Ребенок постоянно действует под воздействием внешнего контроля	Периодически контролирует себя сам	В совершенстве владеет техникой самоконтроля
4	Самооценка. Способность самостоятельно оценивать свою деятельность на занятиях.	Не умеет и не пытается оценивать свои действия	Оценивает свою работу при помощи педагога	Самостоятельно и адекватно оценивает свои действия

Критерии и показатели оценки уровня образовательных результатов

Тестирование по теоретической подготовке.

Критерий	Показатель
Уровень теоретической подготовки	Количество правильных ответов
Пониженный	До 6 ответов
Базовый	До 12 ответов
Повышенный	До 20 ответов

Тест на тему «Общая физическая подготовка»

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота;
- В. стройность;
- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

4. Уровень ОФП оценивают по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность

Б.

5. Выносливость – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет

мышечных усилий;

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

Б. бег на короткие дистанции;

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость;

Б. быстроту;

В. выносливость **12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

А. прыжки со скакалкой;

Б. подтягивание в висе; В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

А. посредством спортивных и подвижных игр;

Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

В. посредством упражнений высокой интенсивности

В.

14. Выносливость человека не зависит от

А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

Б. силы мышц;

В. возможностей систем дыхания и кровообращения **15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?**

А. бокс;

Б. керлинг;

В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А. бокс;

Б. гимнастика; В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

А. спринтерский бег;

Б. стайерский бег;

В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

А. общеразвивающими;

Б. собственно-силовыми;

В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование;

Б. баскетбол;

В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

А. укрепляют здоровье;

Б. повышают работоспособность;

В. формируют мускулатуру.

Ответы

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Отв	В	А	В	А	В	А	В	Б	Б	Б	В	Б	А	А	В	Б	А	В	В	В

Сводные листы с критериями оценки образовательных результатов.

№	Ф И О обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка		
		пониженный	базовый	повышенный	пониженный	базовый	повышенный
1	<i>Иванов Иван</i>						
2							

Тестирование практической подготовки по ОФП

Н - низкий – соответствует пониженному уровню подготовки

С - средний – соответствует базовому уровню подготовки

В - высокий – соответствует повышенному уровню подготовки

Контрольные упражнения для возраста 12 лет	Показатели		
	Уровень подготовки		
	В	С	Н
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3
Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0
Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15
Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1
Прыжки в длину с места	195	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-
Подъем туловища за 1 мин. Из положения лёжа	40	35	25
Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42
Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23

Контрольные упражнения для возраста 13 лет	Показатели		
	Уровень подготовки		
	В	С	Н
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9
Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00
Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8
Бег 2000 м, мин.	9,30	10,15	11,15

Прыжки в длину с места	205	170	150
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-
Подъем туловища за 1 мин. Из положения лёжа	45	40	35
Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42
Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26

Контрольные упражнения для возраста 14 лет	Показатели		
	Уровень подготовки		
	В	С	Н
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0
Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8
Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50
Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5
Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30
Прыжки в длину с места	210	180	160
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38
Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52
Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28

Контрольные упражнения для возраста 15 лет	Показатели		
	Уровень подготовки		
	В	С	Н
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0
Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5
Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40
Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0
Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45
Прыжки в длину с места	220	190	175

Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22
Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40
Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54
Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32

Методические материалы

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:

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

Парные упражнения:

- броски 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.

;

План воспитательной работы

Название объединения «Олимпиец»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическая воспитание			
1	Теоретическое занятие Крым в моём сердце	Сентябрь-октябрь	беседа, просмотр презентации.
2	Практическое занятие Конкурс Крым в сердце моём		Подготовка участие
		Ноябрь-декабрь	
1	Теоретическое занятие День памяти неизвестного солдата		беседа, просмотр презентации
2	Практическое занятие		
		Январь-февраль	
1	Теоретическое занятие День Республики Крым		беседа, просмотр презентации
2	Практическое занятие Праздник «День защитника Отечества»		Подготовка участие
		Март-апрель	
1	Теоретическое занятие Мы – наследники Победы		беседа, просмотр презентации
2	Конкурс «Мы- наследники Победы»		Подготовка участие
Культурологическая воспитание, личносно-волевое			
1	Теоретическое занятие Культура сцены.	Сентябрь-октябрь	беседа, просмотр видео-ролика и т.п.
2	Практическое занятие Конкурс «Школьные подмостки»		Подготовка участие
		Ноябрь-декабрь	
1	Теоретическое занятие		
2	Практическое занятие Новогодний спектакль в школе		Подготовка участие
		Январь-февраль	
1	Теоретическое занятие «Крым – полуостров мечты»		беседа, просмотр видео-ролика и т.п.
2	Практическое занятие Праздник «Широкая масленица»		Подготовка участие
		Март-апрель	
1	Теоретическое занятие День космонавтики		беседа, просмотр презентации
2	Практическое занятие Праздник к 8 Марта		Подготовка участие

	Конкурс «Живая классика» Большой Всероссийский фестиваль детского творчества		
Физическая воспитание, экологическая воспитание			
1	Теоретическое занятие Крымская весна	Март-апрель	беседа, просмотр видео- ролика и т.п.
2	Практическое занятие Шахматный турнир		соревнования, шахматные турниры
Духовно-нравственное воспитание			
1	Теоретическое занятие Акция «Белый цветок»	Сентябрь-октябрь	беседа
2	Практическое занятие Акция «Белый цветок» (театрализованное представление)		(театрализованное представление)