

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Куватская школа**

«Согласовано»

Заместитель директора школы по УВР
МКОУ Куватская школа
Хлыстова Н. И. Хлыстова
« 1 » сентября 2023 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ Куватская школа
Часов Н. М. Часовитин
Приказ № 30 от «08» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «ОЛИМП»
для обучающихся 1 – 11 классов
на 2023 – 2024 гг.**

Составитель программы:
Учитель физической культуры Андреева Е.А.

Д. Куватка 2023

Содержание

- I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.
- II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-11 классах
 1. Основные характеристики программы.
 - 1.1. Пояснительная записка.
 - 1.2. Особенности реализации программы.
 - 1.3. Планируемые результаты.
 - 1.4. Оздоровительные результаты программы.
 - 1.5. Ожидаемые результаты.
 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.
 - 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2023-2024 учебный год.
- III. Содержание программы.
 1. Спортивная карусель
 2. Подвижные игры
 3. Спортивные игры «Футбол»
- IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учитель физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

**II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Школьного спортивного клуба «Олимп» по спортивно-
оздоровительному направлению
в 1-11 классах**

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Отличительные особенности программы.

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.2. Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «ОЛИМП» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 3 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 1126 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- спортивная карусель: 7-8 лет;
- подвижные игры: 9-10 лет,
- футбол: 11-17 лет

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «Олимп» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.3. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах,

влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Коммуникативные	Личностные	Регулятивные	Познавательные
Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного. Планирование.	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез.
Постановка вопросов		Оценка	
Разрешение Конфликтов.		Способность к волевому усилию.	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ОЛИМП» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;
- подготовка лыж к соревнованием (смазка, ремонт).

1.4. Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.5. Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течении года.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2023-2024 учебный год

№п/п	Направления	Всего часов
1	Спортивная карусель	34
2	Подвижные игры	34
3	Спортивные игры: футбол	102

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. «Я в школе и дома»: формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.
2. «Питание и здоровье» основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.
4. «Я и моё окружение» развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.
5. «Чтоб забыть про докторов» болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.
6. «Вот и стали мы на год взрослей» опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

- 1.«Народные игры». Знакомство с играми своего народа и других народностей, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.
- 2.«Бессюжетные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
3. "Игры-забавы" Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)
4. «Игры-эстафеты». Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.
5. «Спортивные игры». Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.
6. «Любимые игры детей». Закрепление полученных знаний в 1 классе, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов
1.	Я в школе и дома. Народные игры.	6
2.	Питание и здоровье. Народные игры.	6
3.	Моё здоровье в моих руках. Бессюжетные игры	6
4.	Я и моё окружение. Любимые игры детей	7
5.	Чтоб забыть про докторов. Игры-забавы	5
6.	Вот и стали мы на год взрослее. Игры-эстафеты Спортивные игры	4
Итого		34

2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту». «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Горелки», «Шаровки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Казак-разбойник», «Пятнашки со скакалкой», «Кот и мыши», «Птица и клетка», « Али – баба», «Хвост дракона».

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Часы
1	ОРУ Игра «Двенадцать палочек»	1
2	ОРУ Игра «Катание яиц»	1
3	ОРУ Игра «Чижик»	1
4	ОРУ Игра «Пустое место»	1
5	ОРУ Игра «Городки»	1
6	ОРУ Игра «Пятнашки»	1
7	ОРУ Игра «Волки и овцы»	1
8	ОРУ Игра «Намотай ленту»	1
9	ОРУ Игра «Лапта»	1
10	ОРУ Игра «Без соли соль»	1
11	ОРУ Игра «Чет – нечет»	1
12	ОРУ Игра «Серый волк»	1
13	ОРУ Игра «Ловись, рыбка»	1
14	ОРУ Игра «Платок»	1
15	ОРУ Игра «Кто боится колдуна»	1
16	ОРУ Игра «Догонялки на санках»	1
17	ОРУ Игра «Лучники»	1
18	ОРУ Игра «Волк»	1
19	ОРУ Игра «Камнепад»	1
20	ОРУ Игра «Шаровки»	1
21	ОРУ Игра «Горелки»	1
22	ОРУ Игра «Штандер»	1
23	ОРУ Игра «Рыбки»	1
24	ОРУ Игра «Бабки»	1
25	ОРУ Игра «Казачи – разбойники»	1
26	ОРУ Игра «Эстафета»	1
27	ОРУ Игра «Пятнашки со скакалкой»	1
28	ОРУ Игра «Кот и мыши»	1
29	ОРУ Игра «Птица и клетка»	1
30	ОРУ Игра «Али – баба»	1
31	ОРУ Игра «Белки, зайцы мышки»	1
32	ОРУ Игра «Двенадцать палочек»	1
33	ОРУ Игра «Пятнашки»	1
34	ОРУ Игра «Хвост дракона»	1
Итого		34

3. Спортивные игры: «ФУТБОЛ»

Основы знаний

Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях.
Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.
Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.
Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой

деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

Общая физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его; то же, с поворотом кругом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техническая подготовка

Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма,

внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Тактическая подготовка

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. *Тактика нападения.* Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». *Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний (теоретические сведения) - Понятие о технике и тактике игры - Правила игры в футбол - Предупреждение травматизма - Правила соревнований	В процессе занятий 5 ч.
2.	Специальная и общая физическая подготовка	30 ч.
3.	Технические и тактические приемы	37 ч.
Итого:		72 ч.

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

Библиотечный фон (книгопечатная продукция):

- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
- Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М.,
- Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. - М.,
- Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М.,
- Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М.,
- Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. - М., 1998.
- *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».-М.Юоветский спорт, 1999
- Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- Футбол:Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2005
- Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.МлФизкультура и спорт,2010
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011

Демонстрационные печатные материалы:

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;
- электронное табло.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- сетка волейбольная со стойками;
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- футбольные ворота (для футбола);
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- стойки для обводки;
- конусы.
-

Календарно-тематическое планирование секции «Спортивная карусель».

№	Тема занятий	Количество часов
1. Я в школе и дома. Народные игры.		6
1	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Игра «Бояре».	1
2	Почему устают глаза? Игра «Краски».	1
3	Я сажусь за уроки. Игра «Салки».	1
4	Шалости и травмы. Игра «Колечко».	1
5	Компьютер-друг или враг? Хлебец. Украинская народная игра	1
6	Умники и умницы.	1
2. Питание и здоровье. Народные игры.		6
7	Правильное питание - залог здоровья. Горный козёл Таджикская народная игра	1
8	Культура питания. Этикет. Конное состязание. Казахская народная игра	1
9	Я выбираю кашу.	1
10	Что дает нам море. Волк и ягнята. Бурятская народная игра	1
11	Вкусные и полезные вкусоности.	1
12	Светофор здорового питания.	1
3. Моё здоровье в моих руках. Бессюжетные игры		6
13	Что такое иммунитет. Петушиный бой.	1
14	Прививки. Ловишки-перебежки.	1
15	Спорт в жизни человека. Попади в след.	1
16	Слагаемые здоровья. Белые медведи.	1
17	Закрепление. Игры по вы-бору. День Здоровья «Будьте здоровы!»	2
4. Я и моё окружение. Любимые игры детей		7
18	Взаимоотношения в семье. Картошка.	1
19	Нет вредным привычкам. Увернись от мяча. Выши-балы.	1
20	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика. Меткий стрелок.	1
21	Выразительность движений. Собачки.	1
22	Релаксация. Прятки.	1
23	Давай жить дружно! Классики.	1
24	Музыкальная мозаика. Резиночки.	1
5. Чтоб забыть про докторов. Игры-забавы		5
25	Признаки болезней. Как защитить себя от болезней. Охота на тигра.	1
26	Какие врачи нас лечат. Рыбаки. Донеси рыбку.	1
27	"Все спортом занимаются" Черепаха-путешественница. Собери орехи.	2
28	Сказка «Репка» на новый лад.	1
6. Вот и стали мы на год взрослее. Игры-эстафеты Спортивные игры		4
29	Как и чем можно отравиться. Первая помощь. Переправа. Эстафета с обручем.	1
30	А.Колобов. Красивые грибы. Кто быстрее. Комбинированная эстафета	1
31	Домашняя аптека. Мини-футбол	1
32	Наши успехи и достижения. "Выше, сильнее, быстрее»	1
Итого		34

Календарно-тематическое планирование секции «Подвижные игры»

№	Тема занятия	Часы
1	ОРУ Игра «Двенадцать палочек»	1
2	ОРУ Игра «Катание яиц»	1
3	ОРУ Игра «Чижик»	1
4	ОРУ Игра «Пустое место»	1
5	ОРУ Игра «Городки»	1
6	ОРУ Игра «Пятнашки»	1
7	ОРУ Игра «Волки и овцы»	1
8	ОРУ Игра «Намотай ленту»	1
9	ОРУ Игра «Лапта»	1
10	ОРУ Игра «Без соли соль»	1
11	ОРУ Игра «Чет – нечет»	1
12	ОРУ Игра «Серый волк»	1
13	ОРУ Игра «Ловись, рыбка»	1
14	ОРУ Игра «Платок»	1
15	ОРУ Игра «Кто боится колдуна»	1
16	ОРУ Игра «Догонялки на санках»	1
17	ОРУ Игра «Лучники»	1
18	ОРУ Игра «Волк»	1
19	ОРУ Игра «Камнепад»	1
20	ОРУ Игра «Шаровки»	1
21	ОРУ Игра «Горелки»	1
22	ОРУ Игра «Штандер»	1
23	ОРУ Игра «Рыбки»	1
24	ОРУ Игра «Бабки»	1
25	ОРУ Игра «Казачьи – разбойники»	1
26	ОРУ Игра «Эстафета»	1
27	ОРУ Игра «Пятнашки со скакалкой»	1
28	ОРУ Игра «Кот и мыши»	1
29	ОРУ Игра «Птица и клетка»	1
30	ОРУ Игра «Али – баба»	1
31	ОРУ Игра «Белки, зайцы мышки»	1
32	ОРУ Игра «Двенадцать палочек»	1
33	ОРУ Игра «Пятнашки»	1
34	ОРУ Игра «Хвост дракона»	1
Итого		34

Календарно-тематическое планирование секции «Футбол»

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Примечание
Введение – 1 час				
1	08.09.2023		Вводный ИОТ и ТБ на футболе.	
2	08.09.2023		Правила футбола. Различные способы перемещения	

3	15.09.2023		Обучение технике ударов по мячу ногой.	
4	15.09.2023		Обучение технике ударов по мячу ногой.	
5	22.09.2023		Подвижные игры с элементами футбола.	
6	22.09.2023		Подвижные игры с элементами футбола.	
7	29.09.2023		Обучение технике ударов по мячу ногой.	
8	29.09.2023		Обучение технике ударов по мячу ногой.	
9	06.10.2023		Подвижные игры с элементами футбола.	
10	06.10.2023		Подвижные игры с элементами футбола.	
11	20.10.2023		Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
12	20.10.2023		Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
13	27.10.2023		Прием (остановка) мячей. Подвижные игры с элементами футбола.	
14	27.10.2023		Прием (остановка) мячей. Подвижные игры с элементами футбола.	
15	10.11.2023		Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
16	10.11.2023		Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
17	17.11.2023		Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
18	17.11.2023		Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
19	24.11.2023		Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	
20	24.11.2023		Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	
21	01.12.2023		Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
22	01.12.2023		Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
23	08.12.2023		Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
24	08.12.2023		Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
25	15.12.2023		Ведение мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
26	15.12.2023		Ведение мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
27	22.12.2023		Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
28	22.12.2023		Прием (остановка) мячей. Обучение	

			технике ударов по мячу ногой.	
29	29.12.2023		Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
30	29.12.2023		Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
31	12.01.2024		Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча.	
32	12.01.2024		Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча.	
33	19.01.2024		Повторный ИОТ и ТБ. Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча.	
34	19.01.2024		Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча	
35	26.01.2024		Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча.	
36	26.01.2024		Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
37	02.02.2024		Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами футбола.	
38	02.02.2024		Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча.	
39	09.02.2024		Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола	
40	09.02.2024		Обманные движения (финты). Учебная игра.	
41	16.02.2024		Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	
42	16.02.2024		Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	
43	23.02.2024		Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	
44	23.02.2024		Ведение мяча, передача мяча, жонглирование, удары по мячу	
45	01.03.2024		Жонглирование мячом, вбрасывание мяча из-за головы. Учебная игра.	
46	01.03.2024		Удары по неподвижному мячу в ворота с 10 – 15 м. Ведение мяча. Учебная игра «квадрат».	
47	08.03.2024		Ведение мяча с ударами по воротам. Учебная игра «квадрат», двухсторонняя игра	
48	08.03.2024		Удары в ворота после ведения мяча, удары в ворота с 11м. Двухсторонняя игра.	
49	15.03.2024		Удары по подвижному мячу с разных	

			флангов, удары в ворота с 11 м. Двухсторонняя игра.	
50	15.03.2024		Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Двухсторонняя игра	
51	22.03.2024		Тактика игры в обороне.	
52	22.03.2024		Удары в ворота, учебная игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	
53	29.03.2024		Вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	
54	29.03.2024		Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	
55	05.04.2024		Учебная игра. Тактика игры в атаке.	
56	05.04.2024		Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	
57	12.04.2024		Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	
58	12.04.2024		Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	
59	19.04.2024		Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с активным сопротивлением защитника.	
60	19.04.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
61	26.04.2024		Якутские народные игры: «Сокол и лиса».	
62	26.04.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
63	03.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
64	03.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
65	10.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
66	10.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
67	17.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
68	17.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
69	24.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
70	24.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
71	31.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	
72	31.05.2024		Двусторонняя игра с заданиями.	