**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с. Будамша»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Руководитель ШМО классных руководителей  \_\_\_\_\_\_ /Хусаинова С.К/  Протокол №1  от «28 » августа 2024 г. | ПРИНЯТО  на педагогическом совете МОУ «СОШ с. Будамша»  Протокол №1 от 28 августа 2024г | УТВЕРЖДАЮ    Директор МОУ «СОШ с. Будамша»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Р. Ямолеев |

**ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Школьный спортивный клуб «Олимп»**

спортивно-оздоровительное направление

1-11 классы

(уровень образования / класс)

2024-2025 учебные годы

(срок реализации программы – 1 год )

Контингент обучающихся:

учащиеся 1-11 классов.

Срок реализации: 1 год.

Количество часов

всего 34 ч.

в неделю 1 час

Программу составил(и): Сальменов М.К.

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

2024г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности 5

3. Содержание курса внеурочной деятельности 7

4. Тематическое планирование 12

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности ШСК «Олимп» для учащихся 1-11классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (далее – ФГОС ООО) реализуются основные образовательные программы МОУ «СОШ с. Будамша» через внеурочную деятельность, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности классного руководителя в условиях реализации ФГОС основного общего образования. Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

***Цель программы:***

– достижение результатов освоения основной образовательной программы

( ООП) направленное на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи**программы:

* сформировать способность и потребность здорового образа жизни;
* сформировать физические способности, моральные, и волевые качества.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач ШСК «Олимпиец». Именно поэтому наш педагогический коллектив выбрал её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашем районе.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и приумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

Для занятий созданы все условия: действуют современный спортивный зал, благоустроена пришкольная спортивная площадка.

Территории спортивного зала распределены на несколько игровых зон: для игры в баскетбол футбол и волейбол. Для спортивного инвентаря созданы снарядные комнаты. Спортивный зал предназначен не только для урочной и внеурочной деятельности, но и для проведения праздников и соревнований муниципального уровня.

В школе спортивные традиции:

* ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха;
* спортивно-массовые мероприятия, туристические выходы детей, организованные совместно с родителями; соревнования команд: «Веселые старты», «Зарница», «Президентские соревнования», «Товарищеские встречи по волейболу между педагогами и учениками», «А ну-ка парни!»
* организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций;
* участие в районных военно-патриотических мероприятиях в рамках проекта «Школа безопасности»;

Программа ШСК «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 учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование (футбол, настольный теннис) и спортивно-оздоровительное (лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики, туризм)

Отличительная особенностьэтой программы в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получаются учащимися в процессе обучения. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. Особенностью содержанияпрограммы 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 рассчитана на 1 год обучения *–*34 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

**2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Раздел 1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Воспитательные результаты социально-творческой деятельности учащихся распределяются по трём уровням.

1. ***Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни)***

Приобретение школьниками знаний об укреплении здоровья; об основах ЗОЖ, об организации коллективной творческой деятельности; повышение физической подготовленности двигательного опыта

1. ***Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом)***

Развитие ценностных отношений к природе, Отечеству, людям, своему здоровью, культуре, спорту; стремление к коллективной, творческой деятельности, к достижению поставленных целей, к самосовершенствованию и саморазвитию;

развитие умения:

применять навыки рефлексии систематически, объективно оценивать результаты своей деятельности, планировать свою деятельность в оздоровительно-спортивной деятельности.

1. ***Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия)***

Приобретение опыта (*волонтёрской (добровольческой) деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, людьми, проектирования, соревновательной деятельности* – см. результаты освоения и направление программы.)

Приобретение знаний о (*способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о способах организации культурного (спортивного) досуга.*

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

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

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира,  творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути  достижения целей,  в том числе альтернативные,  осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы  действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать  учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;   работать индивидуально и в группе:находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;  владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**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 переменой 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. Подача. 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.**Основа 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 3х10 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

**5. Формы аттестации**

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

**Контрольные испытания**: участие в общешкольном туристическом слёте.

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

**6. Оценочные материалы**

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст | показатели | | | |
| **Низкий** | | **Средний** | **Высокий** |
|
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 | |  |  |  |
| **Девочки** | | | | | | | |
| №  **п/п** | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Воз раст | | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координацион-ные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | |  |  |  |
| 7 |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 | | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**7.Методическое обеспечение программы**

* «Стратегии развития физической культуры и спорта 2009-2020»
* «Национальная доктрина образования и дополнительного образования»
* Олимпийская парадигма А.А.Исаев, международная академия самосовершенствования- Iuteracs, Москва

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-Зм;
* 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 мХ20 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 «наступание 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 на10 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», перекат 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.