МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Курчалоевского центра детско-юношеского технического творчества»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Олимпионик»

Направленность программы- физкультурно-спортивная
Уровень программы - стартовый

Возрастная категория: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель
педагог дополнительного образования:
Джеберханов Адам Аитович

г. Курчалой
2026г.

Содержание программы

№	Раздел	Стр.
I.	**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**	3
1.1.	Нормативно правовая база.	3
1.2.	Направленность программы	3
1.3.	Уровень освоения программы	3
1.4.	Актуальность программы	3-4
1.5.	Отличительные особенности программы	4
1.6.	Цель и задачи программы	4
1.7.	Категория учащихся	4-5
1.8.	Сроки реализации и объем программы	5
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5
1.10.	**Планируемые результаты освоения программы**	5-7
2**.**	**Раздел 2. Содержание программы**	8
2.1	Учебный (тематический) план	8-12
2.2	Содержание учебного плана	12-13
3.	**Раздел 3.** Формы аттестации и оценочные материалы.	14-15
4	**Раздел 4.** Комплекс организационно-педагогических условий.	16
4.1	Материально-технические условия реализации программы.	12
4.2	Кадровое обеспечение программы.	16
4.3	Учебно-методическое обеспечение.	16-22
4.4	Список литературы	22
5.	Приложение №1 Календарный учебный график	24-34

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Нормативно правовая база. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена согласно:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

6.Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

8.Положение о ДООП.

1.2 Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.3Уровень освоения программы: стартовый

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке к олимпиаде и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.4 Актуальность программы Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Педагогическая целесообразность спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

1.5 Отличительные особенности данной образовательной программы от существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на обучающихся, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, обучающиеся занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Проведение общефизической подготовки в форме

занятий по плаванию создает дополнительные возможности для совершенствования разносторонней физической подготовленности ребят.

1.6 Цель и задачи программы.

Целью программы является формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально- этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по футболу и здоровому образу жизни.

Образовательные:

-приобретение специальных знаний , что дает возможность осмысленно применять их в учебном процессе на практике и укреплять интерес к занятиям по в старших классах на должном технико-тактическом уровне;

- освоение и совершенствование техники и тактических действий;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

-формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.

Оздоровительные:

-развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);

-укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.

-формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях ;

- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;

-воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;

1.7 Категория обучающихся.

Программа рассчитана на детей 14-17 лет.

Группа комплектуется из обучающихся, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8 Сроки реализации объем программы.

Срок реализации программы – на 1 год. Объем программы – 144 ч.

1.9 Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 5 минут.

1.10 Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы обучающиеся должны получить личностные, метапредметные результаты по предметной олимпиаде..

Личностные результаты*:*

- ответственно относиться к учению;

- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
-осознанно относится к собственным поступкам;
-личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты:

-уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
-уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
-владеть основами самоконтроля, самооценки;
-уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
-уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
-уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
-воспринимать спортивное соревнование как культурно- массового зрелищного мероприятия.

Предметные результаты:

-приобретение специальных знаний по физической культуре, что дает возможность осмысленно применять их в учебном процессе на практике и укреплять интерес к занятиям ФК в старших классах на должном технико-тактическом уровне;
- освоение и совершенствование техники и тактических действий;
-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
-формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1 Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Основы знаний.					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Входной
1.2.	Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание.	2	1		Наблюдение, коррекция, тестирование
1.3.	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, двигательных способностей. Формы организации занятий.	2	1	1	Наблюдение, коррекция, тестирование
1.4.	Средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня	2	1	1	

1.5.	Охрана труда на занятиях по футболу, причины травматизма и их предупреждение.	2	1	1	Наблюдение, коррекция, тестирование
1.6.	Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Способы оценки осанки.	2	1	1	Наблюдение, коррекция, тестирование
1.7.	Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие.	2	1	1	
1.8.	Режим дня обучающегося. Закаливание, использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	2	1	1	Наблюдение, коррекция, тестирование
1.9.	Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье обучающегося.	2	1	1	Наблюдение, коррекция, тестирование
1.10.	Основные системы организма: рост, сердечнососудистая, нервная, дыхательная.	2	1	1	Наблюдение, коррекция, тестирование
1.11.	Мышечная система, костно-связочный аппарат.	2	1	1	
1.12.	Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. способностей.	2	1	1	Наблюдение, коррекция, тестирование
Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
2.1.	Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы.	2	1	1	Наблюдение, коррекция
2.2.	Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России. .	2	1	1	Наблюдение, коррекция
2.3.	Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и	2	1	1	Наблюдение, коррекция

	России.				
2.4.	Известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.	2	1	1	Наблюдение, коррекция
2.5.	Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой).	2	1	1	Наблюдение, коррекция
Раздел III. Специальная подготовка техническая.					
3.1.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	1	1	Наблюдение, коррекция соревнование
3.2.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	1	1	Наблюдение, коррекция
3.3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	1	1	Наблюдение, коррекция
3.4.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	1	1	Наблюдение, коррекция
Раздел IV. ОФП.					
4.1.	Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта,	2	1	1	Наблюдение, коррекция
4.2.	Изучение методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта,	2	1	1	Наблюдение, коррекция
4.3.	Режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки.	2	1	1	Наблюдение, коррекция
4.4.	Формы занятий и средства по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.	2	1	1	Наблюдение, коррекция
Раздел V. Соревнования. Контрольные задания.					
5.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	10	5	5	Наблюдение, коррекция,соревнование
5.2.	Развитие координационных способностей.	12	6	6	Наблюдение, коррекция,соревнование
5.3.	Бег с остановками и изменением направления.	6	3	3	Наблюдение, коррекция,соревнование

5.4.	Сдача контрольных нормативов.	12	6	6	Наблюдение, коррекция,соревнование
5.5.	Итоговое занятие.	2	1	1	Сдача контрольных нормативов.
Итого		144 ч.	72ч.	72ч.	

2.2 Содержание учебного плана

Теоретическая часть: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание.

Практическая часть: **Нет.**

Теоретическая часть: Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий.

Практическая часть: Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».

Теоретическая часть: Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки

Теоретическая часть.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье обучающегося.

Практическая часть: Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.

Теоретическая часть: Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей.

Практическая часть: Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.

Теоретическая часть: Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.

Практическая часть: Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.

Теоретическая часть: Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.

Практическая часть: Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.

Теоретическая часть: Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.

Практическая часть: Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.

Теоретическая часть: Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры.

Практическая часть: Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.

Теоретическая часть: Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий **по** гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений.
Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
Теоретическая часть: Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.

Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.
Теоретическая часть: Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).
Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений –интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.
Теоретическая часть: Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.
Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.

Раздел 3.Формы аттестации и оценочные материалы.

Критерии оценивания подготовленности и нормы оценки знаний обучающихся .
Подведение итогов по результатам освоения материала программы проходит в форме открытых, итоговых занятий, а также в условиях соревнований.
Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам с целью выявлений уровня физической подготовленности занимающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на физическую подготовленность
Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:
- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка успеваемости по физической культуре в обучающихся включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (устный опрос), степень владения двигательными умениями и навыками (демонстрация техники выполнения двигательного действия), выполнение учебных нормативов (контрольное тестирование физической подготовленности).

Показатели и критерии личностного развития детей в процессе освоения дополнительных образовательных программ.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Способность нести ответственность за порученное дело, умение вести себя	**Высокий уровень** - выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Наблюдение Анкетирование Тестирование
		Средний уровень - выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	
		Низкий уровень - неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	
2. Нравственность, гуманность	Отношение к другим людям	**Высокий уровень** - доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям	Наблюдение Анкетирование Тестирование
		Средний уровень - доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	
		Низкий уровень - помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, со сверстниками бывает груб.	
3. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	**Высокий уровень** – посещает занятия с удовольствием, внешнего контроля нет	Наблюдение Анкетирование Тестирование
		Средний уровень – посещает занятия с удовольствием, но иногда требуется контроль со стороны родителей, педагога	
		Низкий уровень - интерес продиктован извне (родители)	

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

- помещение: спортзал, футбольное поле стадиона.

Спортивный инвентарь:

- ворота футзальные;
-мяч соревновательный;
- мяч футбольный тренировочный;
- мяч набивной;
- фишки тренировочные;
-сетка футзальная, гандбольная;
-манишки тренировочные.

4.2. Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися. Уровень подготовки педагога соответствует Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования»

4.3. Учебно-методическое обеспечение

№	Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Инструктивное занятие.	Беседы	Словесные Теория Практика
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктивное занятие.	Инструкция по ТБ	Теория Практика
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	Индивидуальные и групповые действия.	Учебные и дидактические пособия	Практика
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Инструктивное занятие, тренировка	Методическое пособие, мячи	Теория Практика
5.	Физподготовка. Бег, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия	Практика
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, болейбол,футбол.	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
7.	Физподготовка. Бег с изменением	Объяснение, тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и	Практика

	направления, «квадрат».		дидактические пособия	
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер	Объяснение, тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, «контроль мяча»	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Практика
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам	Объяснение, тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия	Теория Практика
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Практика
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Объяснение, тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Индивидуальные и групповые действия.	Беседы. Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия	Теория Практика
14.	Подвижные игры.	Соревнование	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
15.	Обучение ударам по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия. Беседы	Практика Теория
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Объяснение, тренировка	Дидактические пособия	Теория Практика
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Объяснение, тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия.	Теория Практика
20.	Товарищеская игра.	Соревнование	Мячи футбольные,	Теория

			секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия.	Практика
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	Тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия.	Теория Практика
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Объяснение, тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия.	Теория Практика
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	Индивидуальные и групповые действия.	Беседы	Теория Практика
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Объяснение, тренировка	Дидактические пособия	Теория Практика
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток. Учебные и дидактические пособия.	Теория Практика
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Объяснение, тренировка, игра	Беседы. Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Тренировка	Дидактические пособия	Теория Практика
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Объяснение, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Объяснение, тренировка, игра	Беседы. Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и	Индивидуальные и групповые действия.	Дидактические пособия, мяч, свисток	Теория Практика

	изменением направления.			
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Объяснение, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Объяснение, тренировка	Беседы, учебное пособие	Теория Практика
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Индивидуальные и групповые действия.	Дидактические пособия	Теория Практика
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
36.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	Объяснение, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	Тренировка	Дидактические пособия, рулетка измерительная	Теория Практика
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Объяснение, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Индивидуальные и групповые действия.	Дидактические пособия. Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	Объяснение, тренировка, инструктивное занятие	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Объяснение, тренировка, игра	Дидактические пособия	Теория Практика
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Объяснение, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	Соревнование	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика

44.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	Тренировка	Дидактические пособия	Теория Практика
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Объяснение, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Индивидуальные и групповые действия.	Дидактические пособия	Теория Практика
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Объяснение, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Контрольное занятие	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Объяснение, тренировка, соревнование	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
50.	Товарищеская игра.	Тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
51.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Индивидуальные и групповые действия.	Беседы	Теория Практика
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Объяснение, тренировка, игра	Дидактические пособия. Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Тренировка	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Инструктивное занятие, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток)	Теория Практика
57.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Индивидуальные и групповые действия.	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
58.	Тактическая подготовка, перебежки,	Инструктивное занятие,	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика

	треугольник, три колонны.	тренировка, игра		
59.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	Инструктивное занятие, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
60.	Игра на опережение, старты из различных положений.	Объяснение, тренировка, игра	Мячи футбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
61	Техническая подготовка в баскетболе	Объяснение, тренировка, игра	Мячи баскетбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
62	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	Инструктивное занятие, тренировка, игра	Мячи баскетбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
63	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	Инструктивное занятие, тренировка, игра	Мячи баскетбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	Тренировка	Мячи баскетбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
65	Тактическая подготовка в волейболе	Объяснение, тренировка, игра	Мячи волейбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
66	Общая физическая подготовка в волейболе	Тренировка	Мячи волейбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
67	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	Объяснение, тренировка, игра	Мячи волейбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
68	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	Объяснение, тренировка, игра	Мячи волейбольные, секундомер, свисток	Теория Практика
69	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	Индивидуальные и групповые действия.	Секундомер, свисток, конусы 50 см.	Теория Практика
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Индивидуальные и групповые действия.	Секундомер, свисток, Линейка	Теория Практика

71	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	Индивидуальные и групповые действия.	Гимнастическая бревно	Теория Практика
72	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	Индивидуальные и групповые действия.	Гимнастическая перекладина	Теория Практика

Список литературы для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011.
2. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010.
5. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
6. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт»., Москва 2002.
7. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012.
8. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. ъ Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006.
9. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009.
10. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007.

Список литературы для детей и родителей:

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

2.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (ред. от 05.09.2019г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4.Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).

6.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.

Интернет ресурсы:. http://www.libsport.ru/

. http://www.teoriya.ru/

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/ http://lesgaft-notes.spb.ru/. http://spo.1september.ru/urok/

Приложение №1

Календарный учебный график

2	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения
	Раздел I. Основы знаний.						
1.			Объяснение	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
2.			Тренировка	2	Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
3.			объяснение	2	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, двигательных способностей. Формы организации занятий.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
4.			Тренировка	2	Средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
5.			объяснение	2	Охрана труда на занятиях по футболу, причины травматизма и их предупреждение.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
6.			Тренировка	2	Знакомство с правилами олимпиадных заданий	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
7.			объяснение	2	Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
8.			Тренировка	2	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, двигательных способностей. Формы организации занятий.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
9.			объяснение	2	Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье обучающегося.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»

10.			объяснение	2	Полуприседание и приседание с различным положением рук.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
					Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
11.			Тренировка	2	Выпады вперед, назад. Выпады в стороны с наклонами туловища, движениями рук.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
12.			объяснение	2	Прыжки в полуприседе.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
13.			Тренировка	2	Переход из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
14.			объяснение	2	Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
15.			Тренировка	2	Отжимание от пола и скамьи.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
16.			объяснение	2	Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
17.			Тренировка	2	Разноименные движения на координацию.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
18.			объяснение	2	Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в сторону и назад.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
					Раздел III. Специальная подготовка техническая.		
19.			Тренировка	2	Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
20.			объяснение	2	Приседания на одной ноге (правой, левой).	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
21.			Тренировка	2	Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»

22.			объяснение	2	Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
23.			Тренировка	2	В упоре лежа: отталкивания, передвижения.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
24.			объяснение	2	Различные прыжки на месте – с поворотами до 360 градусов.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
25			Тренировка	2	Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
26			объяснение	2	Изучение методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта,	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
					Раздел IV. ОФП.		
27.			объяснение	2	Изучение методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта,	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
28			Тренировка	2	Режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
					Раздел V. Соревнования. Контрольные задания.		
29.			Тренировка	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
30.			Тренировка	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
31			Тренировка	2	Техническая подготовка в баскетболе	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»

32			Тренировка	2	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
33			Тренировка	2	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
34			Тренировка	2	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
35			Тренировка	2	Тактическая подготовка в волейболе	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
36			Тренировка	2	Общая физическая подготовка в волейболе	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
37			Тренировка	2	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
38			Тренировка	2	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
39			Тренировка	2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
40			Тренировка	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
41			Тренировка	2	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
42			Тренировка	2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
43			Тренировка	2	Бег на короткие и средние дистанции	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
44			Тренировка	2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»

45			Тренировка	2	Бег на длинные дистанции	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
46			Тренировка	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
47			Тренировка	2	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
48			Тренировка	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
49			Тренировка	2	Прыжки в высоту	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
50			Тренировка	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
51			Тренировка	2	Приемы и броски мяча на месте	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
52			Тренировка	2	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
53			Тренировка	2	Приёмы и передачи мяча на месте	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
54			Тренировка	2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
55			Тренировка	2	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
56			Тренировка	2	Кувырок вперёд и назад в группировке	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
57			Тренировка	2	Кувырок назад в группировке	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
58			Тренировка	2	Опорные прыжки через гимнастического козла	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»

59			Тренировка	2	Упражнения на гимнастической лестнице	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
60			Тренировка	2	Упражнения на гимнастической скамейке	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
61			Тренировка	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
62			Тренировка	2	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
63			Тренировка	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
64			Тренировка	2	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
65			Тренировка	2	Техника ловли и передачи мяча на месте	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
66			Тренировка	2	Техника ловли и передачи мяча на месте	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
67			Тренировка	2	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
68			Тренировка	2	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
69			Тренировка	2	Технические действия с мячом	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
70			Тренировка	2	Технические действия с мячом	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
71			Тренировка	2	Удар по мячу внутренней стороной стопы	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»
72			Тренировка	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Текущий	МБУ ДО «Майртупская СШ №2»