

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
МР «КИЗИЛЮРТОВСКИЙ РАЙОН»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа № 3»  
МР «Кизилюртовский район»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол  
№ 2 от 20.01.2020г.



Общеобразовательная общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей

«СОГ»

Направленность: физкультурное - спортивное  
уровень программы: базовый  
возраст учащихся: 6 – 15 лет  
срок реализации: 3 года (276 часов)

Автор программы:  
Сайпулаев Г.К.  
тренер – преподаватель

Кизилюртовский район

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка</b>	
<b>II. Учебно-тематический план</b>	
Примерный годовой план-график распределения учебного материала.	
<b>III. Содержание программы</b>	
Теоретическая подготовка	
Практическая часть:	
Легкая атлетика	
Гимнастика с элементами акробатики	
Подвижные игры	
Футбол	
Баскетбол	
<b>IV. Методическое обеспечение программы</b>	
Медицинский контроль	
Воспитательная работа	
Педагогический контроль. Основы самоконтроля	
Контрольные качественные показатели уровня физической культуры	
Список литературы	

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике для учащихся 6-15 лет составлена и адаптирована на основе действующей образовательной программы по легкой атлетике МБУДО «ДЮСШ №3» Кизильский район с.Зубутли - Миатли соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте» от 01.01.2001 и на основании:

1. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

2. Федерального закона № 273 от 29.12.2013 «Об образовании в Российской Федерации»
3. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 № ЮН- 04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»
4. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № БН- 04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
5. Примерных требований к программам дополнительного образования детей от 01.01.2001 года, письмо № 06-1844,
6. Устава МБУДО «ДЮСШ №3» Кизилортовский район с.Зубутли - Миатли
7. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров.

**Направленность образовательной программы** – на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

**Новизна** состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченной в физкультурную деятельность из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-15 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в МБУДО «ДЮСШ №3» Кизилортовский район с.Зубутли - Миатли спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-15 лет, работающих после основного учебно-образовательного процесса (внеурочное и вечернее время).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

#### **Цель дополнительной образовательной программы:**

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

##### *Развивающие:*

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивными играми.

##### *Воспитательные:*

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении в коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско- патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы** заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в МБУДО «ДЮСШ №3» Кизилпортовский район с.Зубутли - Миатлипо образовательным программам отделений.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** 6-15 лет,

**Срок реализации программы:** 1-3 года.

**В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) для учащихся 6-15 лет** зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься разными видами спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

**Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке**

Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Максим. количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
1-3	6 – 15 лет	6	Медицинский допуск	Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов;

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозировать нагрузку.

**Основные формы занятий:**

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

В течение всего обучения учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

**Ожидаемые результаты:**

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.

**В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:**

*Знать и иметь представление: 6-15 лет.*

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- О физической нагрузке и способах её регулирования;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- Знать правила подвижных игр.

*Уметь:*

- Вести дневник самонаблюдения;
- Играть в различные подвижные игры.
- Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

*Демонстрировать:*

Физические упражнения	Мальчики	Девочки				
		3	5	4	3	
Бег 30 метров с высокого старта, сек.	4 6,0	3 6,2	5 6,6	4 6,4	3 6,6	3 7,0
Челночный бег 3x10 метров, сек.	зачет	зачет				
Прыжок в длину с места, см.	140	120	100	140	120	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки на опоре 50 см.), количество раз	9	7	5	5	4	3
Бег 500 метров	зачет	зачет				

*Знать/ понимать: 15 лет*

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- Способы закаливания организма;

*Уметь:*

- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

*Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

*Демонстрировать:*

Физические упражнения	Мальчики	Девочки				
		3	5	4	3	
Бег 30 метров с высокого старта, сек.	5,8	6,0	6,4	6,0	6,2	6,6
Челночный бег 3x10 метров, сек.	зачет	зачет				
Прыжок в длину с места, см.	155	140	110	154	140	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки на опоре 50 см.), количество раз	14	10	6	8	6	4
Бег 500 метров	зачет	зачет				

### Формы подведения итогов:

1. Наблюдения педагога за учащимися во время занятий:

- Общая культура,
- Аккуратность,
- Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- Реакция на замечания и поощрения,
- Выполнение санитарных норм правил техники безопасности,
- Трудолюбие,
- Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- Соревнования,
- Зачеты,
- Игры,
- Эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- Соревнования,
- Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- Протоколы контрольных нормативов.
- Протоколы соревнований.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 36 недель

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК\*

распределения учебного материала в учебном году.

п/п	Содержание материала	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Кол-во учебных уроков	138	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.	Общая физическая подготовка	260	22	25	25	25	25	25	25	25	23
	Средствами легкой атлетики.	94	15	7	4	4	6	7	10	10	10
	Средствами гимнастики с основами акробатики.	46	4	8	10	6	4	3	3	2	2
	Средствами подвижных игр	49	6	5	4	5	5	4	4	4	4



Средствами баскетбола.	30							6	8	7	9
Средствами футбола.	41			5	7	10	10	5			
3.	Теоретическая подготовка*	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Контрольные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Участие в соревнованиях***	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Медицинское обследование	справка								-	-
8.	Кол-во учебных часов загод	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26

\* Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

\*\* Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### Теоретическая подготовка:

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с

физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

## **Практическая часть:**

### **Раздел: ОФП**

#### **1. Лёгкая атлетика.**

##### **Теоретические знания:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

##### **Практические умения:**

###### *1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.*

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокогостарта

## 1.2. Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки вглубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

## 1.3. Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

## 1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

### 6-7 лет:

#### Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000 м.
- *Быстрота:*
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10 м).
- *Скоростно-силовые способности:*
- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

### 8 лет:

#### Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

#### Скоростно-силовые качества:

- Бег по наклонной плоскости.
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

#### Выносливость:

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200 м.

*Быстрота:*

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

**2. Гимнастика с элементами акробатики:**

**Теоретические знания:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практические умения:**

*1.1. Прикладные упражнения.*

- Простейшие виды построений и перестроений.
- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- Перелезание через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

**6-15 лет:**

*Упражнения на развитие гибкости:*

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» соскакалкой.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы позади.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.

### *Упражнения на формирование осанки:*

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

### *Упражнения для развития силовых способностей:*

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

### **15 лет:**

#### *Упражнения для развития гибкости:*

- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

#### *Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

- Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями ногами и руками.

- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

#### *Упражнения на формирование осанки:*

- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

- Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

#### *Упражнения на развитие силовых способностей:*

- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

- Перелезания через препятствия с опорой на руки.

- Подтягивание в висе лёжа;

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

- Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).

- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя гимнастический мостик.

### **3. Подвижные игры.**

Преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.

- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.

- Эстафеты.

#### *1.1. Примерный перечень подвижных игр для 6-7 лет:*

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти и по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дальше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

*Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дальше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

### 1.2. Примерный перечень подвижных игр для влет:

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Бить», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси ищут», «Камешки», «Пустое место».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик вложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронеси мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударить мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку вложке).

## 4. Футбол

### Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Простейшие упражнения на освоение техники.

- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

### **Элементы футбольной техники:**

- Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
- Различные виды прыжков; подскоки.
- Подвижные игры: «Ловушки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.
- В паре с преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его назад.
- Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с преподавателем.
- Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
- Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный преподавателем мяч с расстояния 2,5-3 м.).
- Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м.).
- Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой;
- одной рукой сбоку низом.
- Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).
- Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.
- На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

### **Должны знать:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Правила игры и содержание инвентаря.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Играть по упрощённым правилам.

## **5. Баскетбол**

### **Теоретические знания:**

- Правилами мини-баскетбола
- Оборудование и инвентарь.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

### **Обучение приёмам техники:**

- Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
- Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
- Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
- Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
- Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
- Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
- Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
- Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
- Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча целью освободиться от защитника.
- Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Должны знать:**

- Правила игры в мини-баскетбол.
- Правила техники безопасности на занятиях
- Правильно использовать инвентарь и оборудование
- Должны уметь:
- Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
- Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.
- Обводка области штрафного броска с броском, сек.
- Штрафной бросок.

**Методическое обеспечение дополнительной программы по легкой атлетике для учащихся 6-15 лет.**

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
	<p><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <p>Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях.</p> <p>Здоровье и развитие человека.</p> <p>Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой</p>	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос



	системы.  Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.				
	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>  <b>1. Лёгкая атлетика.</b> Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение  Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<b>2. Гимнастика с основами акробатики.</b> Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина, гимнастический конь и козёл.	Практические занятия. Наблюдение  Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<b>3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.</b>	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
	<b>4 Баскетбол:</b>  <b>Обучение приёмам техники.</b> Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение  Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<b>5. Футбол:</b>  <b>Элементы футбольной техники.</b> Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Ведение мяча ногой.	Практическое занятие, тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение.  Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<b>Контрольные нормативы по ОФП</b>	Соревнование, Зачёт.	Соревнования, индивидуальные зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.	Наблюдение, оценки, протокол.

## Медицинский контроль.

Ребёнок зачисляется в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

Медицинский контроль осуществляется медицинским работником школы, так как занятия проходят на базах ОУ, а также контролируется медицинским работником.

## Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

*Основными формами совместной воспитательной работы являются:*

- Чествование победителей соревнований именинников;
- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей МБУДО «ДЮСШ №3» Кизилюртовский район с.Зубутли - Миатли
- Тематические беседы;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задачи	Виды и формы деятельности
--------	---------------------------

Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
<b>Организационная работа</b>	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации.  Проведение собраний в группе
<b>Работа с родителями</b>	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам:  - организация тренировочного процесса;  - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
<b>Культурно-массовая работа</b>	
	. Посещение спортивных мероприятий, проводимых в МБУДО «ДЮСШ №3» Кизилюртовский район с.Зубутли - Миатли

#### **Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.**

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

**Метод опроса** даёт преподавателям, ведущим занятия, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся – до, вовремя и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

## Список литературы:

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116с.:
4. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.-С.29.
7. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998г.
8. Воронилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с39.
9. Геллер Е. М. На старт вызывает Спортландия.- Мн.:Полымя,1988.-176с.
11. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008г.
12. Зотов О. А. О реализации государственной политики в области физической культуры и детско-юношеского спорта в гг., исходя из уставных целей и задач Объединения «Юность России» // Педагогическая мастерская.-2005.-№6.-С.33.
13. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009г.
14. Ерёмченко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007г.
15. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009г.
16. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами:метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
17. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте:Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. –404с.:
18. Никитушкн В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. -М.,2005. -224с.
19. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008г.
20. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 20– (Профессия –тренер).
21. Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. М.: «Физкультура и спорт», 1993 г.
22. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008г.
23. Правдов М. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры. // Начальная школа. – 2006. -№11. – С. 71.
24. Репина В. Выздоровеет физкультура – будет здоровье (тренажеры во 2-10 кл. для сбережения здоровья) // Спорт в школе. – 2005. - № 23. –С.14.
25. Рыбина Л. Здоровое образование (направления здоровьесберегающей педагогики: физкультура) // Спорт в школе. – 2005. - №18. –С.11.