

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. ГРОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4» Г. ГРОЗНОГО**

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 202__ г.

Утверждена
Директор

Приказ № _____ от _____ ФИО
« ____ » _____ 202__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11-15

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Саламбеков Тигран Асвадович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2024

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ
«СОШ №4» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 01 от «30» 08 2024г.

Эксперт Багаева Эльза Исаевна, заместитель директора по дополнительному образованию.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
 - Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступили в силу с 25 мая 2021 г.);
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
 - Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022г. N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
 - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №4» г. Грозного.

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

1.3. Уровень освоения программы- стартовый.

1.4. Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей

профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

1.5. Цель Программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.6. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 9 – 17 лет.

1.7. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 года.

Объем программы – 144 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут с 5-ти минутным перерывом.

1.8. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий.

Формы и режим занятий

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 часа 2 раза в неделю. Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Виды занятий:

- теоретические;
- практические;
- учебно-тренировочные;
- инструкторско-методические;
- соревнования;

- аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры.

1.9. Планируемые результаты.

Личностные 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;
- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

Метапредметные результаты:

- 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;
- способы закаливания организма.

Предметные результаты:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
- 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.

Раздел 2. Содержание программы.
2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	из них		
			теоретич.	практ.	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена и врачебный контроль.	2	2	-	Наблюдения
2.	Правила соревнований в беге, прыжках, метании, подтягивании. Правила проведения игр и их организация.	2	2	1	Контрольные вопросы, наблюдения
3.	Влияние ФУ на состояние здоровья.	2	1	-	Контрольные вопросы, наблюдения
4.	ОФП	32	1	31	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
5.	Эстафеты, беговые упражнения	20	2	18	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
6.	Прыжки в длину.	20	2	18	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
7.	Лазание ,висы и упоры.	20	2	18	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов

8.	Метание.	20	2	18	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
9.	Подвижные игры.	11	1	10	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
10.	Спортивные и культурно - досуговые мероприятия	7	1	6	Наблюдения, анализ проведенных мероприятий
11.	Психолого-педагогическое сопровождение.	4	2	2	Наблюдения, анализ результатов
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Выполнение контрольных результатов
13.	Итого	144	18	126	

2.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с видами спорта и беседа по технике безопасности № 1. Гигиена и врачебный контроль. Изучение спортивного инвентаря. Дневник самоконтроля. Измерение ЧСС.

Практика: Опрос. Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, круг; перестроения из колонны по одному в колонны по 3-6 в движении с поворотом; размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения с малым мячом. Подвижные игры.

Тема 2. Правила соревнований в беге, прыжках, метании, подтягивании.

Теория: Правила проведения игр и их организация.

Практика: Бег: обычный, с изменением направления и скорости передвижения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный бег 3 по 10 м., приставными шагами, со старта по команде, эстафеты на скорость.

Тема 3. Влияние ФУ на состояние здоровья.

Теория:

Практика: Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, спортивным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предмет, в различном темпе.

Тема 4. Общефизическая подготовка.

Теория: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями. Физическое развитие и физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Составление комплексов из числа разученных упражнений. Упражнения со скакалкой прыжки на скакалке. Прыжковые упражнения. Тестовые задания. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке 30 сек

Тема 4.2. Эстафеты и беговые упражнения.

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений.

Практика: Бег с ускорением. Повторный бег. Челночный бег 3х10м. Бег из различных исходных положений. Эстафетный бег. Эстафеты. Тестовые задания челночный бег 3х10м.

Тема 4.3. Прыжки в длину.

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений

Практика: На одной и двух ногах на месте и в движении; в длину с места; с высоты 30 - 50 см.; с поворотом на 90, 180, 360 градусов; высокодающие напрыгивание на гимнастическую скамейку; прыжки с ноги на ногу; многоскоки, в высоту с разбега; с хлопками во время "полета"; на заданную длину и по ориентирам; через скакалку.

Тема 4.4. Лазание, висы и упоры.

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений

Практика: По гимнастической стенке, скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание и подлезание. Стоя и лежа; вис на согнутых руках 5-30 сек., вис согнув ноги 10-40 сек., поднимание ног в висе, подтягивание в висе стоя и в висе лежа, подтягивание в висе на перекладине.

Тема 4.5. Метание.

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений

Практика: Метание с места из-за головы на дальность, по горизонтальной и по вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 - 10 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от пола и стены.

Тема 5. Подвижные игры.

Теория: Названия подвижных игр, правила игры, инвентарь, правила поведения и правила безопасности.

Практика: Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу», эстафеты с мячами.

Тема 6. Спортивно-культурные и досуговые мероприятия.

Теория: Правила соревнований. Правила поведения. Правила техники безопасности. Выбор одежды и обуви.

Практика: Товарищеские встречи. Первенство ОДОД. Соревнования. Игры на занятиях. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 7. Психолого-педагогическое сопровождение.

Теория: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организация совместных игровых действий.

Практика: Развитие чувства коллективизма. Контроль и оценка своей деятельности. Организация совместных игровых действий. Умение договариваться. Снятие агрессии. Диагностика комфортности и удовлетворенности.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Анализ результатов и подведение итогов.

Практика: Диагностика навыков и умений. Сдача контрольных нормативов. Тестовые задания.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончании курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Оценочные материалы

Методика проведения контрольных тестирований.

Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Тройной прыжок с места.

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;

- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине.

Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища). Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений. Бег на 20,30, 60 метров выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.

Контрольные нормативы по ОФП для этапа начальной подготовки 1года обучения

Контрольные упражнения	Бег 20 м, сек.	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.	Прыжок в длину с места (м)
Девочки	3,4	6,0	11,0	140
Мальчики	3,3	5,9	10,8	150

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогических условий. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Гимнастическое оборудование и т.п.
5. Яма для прыжков в длину

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Введение. Вводное занятие. ТБ	Групповая. Теоретическое обсуждение.	Инструкции по ТБ.	Словесный. Наглядный
Правила соревнований в беге, прыжках, метании, подтягивании. Правила проведения игр и их организация.	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.	Тесты и контрольные упражнения.
Общая физическая подготовка	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Тесты и контрольные упражнения.
Эстафеты, беговые упражнения	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Специальная физическая подготовка.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Спортивные и культурно - досуговые мероприятия.	Соревнования (школьные, районные)	Контрольные упражнения,	- контрольные нормативы;

	товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	соревнования, товарищеские встречи.	- учебно-тренировочная игра;
Контрольные нормативы.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.

Список литературы для педагога:

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

Список литературы для родителей и учащихся:

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

