

Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования г.Казань  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Танкодром»  
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1

от « 16 » 09 20 22 г



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»

Д.Т.Изотова

Приказ № 150 от « 16 » сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Формула здоровья»**

(стартовый, базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 3 года (432 часа)

Автор-составитель:

Зайнулин Фархад Ирикович

педагог дополнительного образования

г. Казань – 2020 г.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка                | 3  |
| 2. Учебный план 1 год обучения          | 7  |
| 3. Содержание программы 1 года обучения | 7  |
| 4. Учебный план 2 год обучения          | 9  |
| 5. Содержание программы 2 года обучения | 9  |
| 6. Учебный план 3 год обучения          | 10 |
| 7. Содержание программы 3 года обучения | 11 |
| 8. Учебно-методическое обеспечение      | 12 |
| 9. Список литературы                    | 12 |

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Исполнок веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

**Актуальность программы** в том, что изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамии, занятия спортом являются их профилактикой.

**Отличие программы от уже существующих** - это объединение в одной программе различных видов спорта, а также совершенствование на основе данного единства общей физической подготовки обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в использовании методов спортивных совершенствований в формировании у детей потребности вести здоровый образ жизни.

**Цель программы** — содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы.

**Задачи:**

### **1.Обучающие:**

- познакомить с историей и особенностями подвижных игр;
- обучить умениям и навыкам разных подвижных игр;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

### **2. Развивающие:**

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спорту;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

### **3. Воспитательные**

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности; -воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи.

#### **В основе учебного плана стоит:**

спортивно-оздоровительный этап:

- привлечение детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности

этап начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств

учебно-тренировочный этап:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы

- гармоническое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками борцов в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов;

#### **В структуру учебного плана включены:**

- теоретическую подготовку
- физическую подготовку
- техничко-тактическую подготовку
- психологическую подготовку
- соревновательную подготовку
- инвариантная часть, предусматривающая освоение учащимися основной техники игр, навыки гигиены и самоконтроля, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- вариативная часть, обеспечивающая индивидуально-личностный характер развития занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подвижных игр, индивидуальным планом подготовки спортсменов а также подготовку резервов.

#### **Организационные формы обучения, предоставленные в учебном плане:**

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия, работа по индивидуальным планам на этапах спортивного совершенствования;
- прохождение медицинского осмотра;
- участие в соревнованиях (согласно, плана спортивных мероприятий на текущий год);
- инструкторская и судейская практика.

#### **Учебный план формирует обязательный круг нормативов:**

- продолжительность обучения (в учебных годах);
- число учебных часов;
- обязательную учебную нагрузку учащихся (по каждому этапу и году обучения);
- наполняемость групп.

Образовательная программа «Подвижные игры» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для детей 7-12 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в год - 144 часа.

#### **Формы организации деятельности:**

- групповые;
- индивидуально-групповые;

#### **Формы организации занятий:**

- беседа;
- тестирование;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- открытые уроки;
- соревнования;
- экскурсии;
- учебно-тренировочные сборы;

#### **По окончании обучения учащиеся будут знать:**

- правила техники безопасности;
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основы личной гигиены;
- теоретические сведения в области спорта;

#### **уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, закаливание.

#### **Способы проверки знаний и умений:**

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- выполнение контрольно-переводных нормативов
- нормативов (индивидуально, группой)
- открытые занятия для родителей и коллег
- участие в соревнованиях

#### **Работа с родителями**

родительские собрания;

- групповые и индивидуальные консультации;
- открытые занятия
- вовлечение родителей в жизнь коллектива

#### **Модель выпускника**

Творческая личность

Уверенность в себе  
Взаимовыручка  
Культура поведения  
Ответственность  
Собственный стиль  
Любовь к спорту

### **Результативность программы**

Критерии:

- сохранность контингента воспитанников при переходе на следующий этап обучения
- результаты участия воспитанников в соревнованиях
- успешная социализация выпускников (в том числе - возможность применения полученной физкультурно-спортивной подготовки в дальнейшей профессиональной деятельности)

### **Патриотическое воспитание**

**Патриотическое воспитание** – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, готовность к его защите.

**Актуальность патриотического воспитания** продиктовано требованием времени, самой жизнью. Центром патриотического воспитания должны являться учреждения дополнительного образования. А национальная идея, которую искали последнее десятилетие, на самом деле проста и вечна - любовь к своей Родине и она воплощается в жизнь.

**Цель патриотического воспитания:** создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

**Основными задачами** патриотического воспитания на занятиях в объединениях физкультурно-спортивной направленности являются:

- создание и обеспечение возможностей обучающихся для выработки специальных знаний, навыков и умений, необходимых будущему защитнику Отечества;
- содействие развитию патриотических качеств личности обучающегося, его уважения к культурному и историческому прошлому России, родного края;
- воспитание в обучающихся высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, нравственных ценностей;
- развитие и совершенствование работы по формированию навыков здорового образа жизни обучающихся и негативного отношения к вредным и пагубным для здоровья привычкам;
- развития форм самоуправления.

Гражданско-патриотическое воспитание воздействует через систему мероприятий на формирование правовой культуры и законопослушности. Учащиеся должны не только знать свои права, уметь активно ими пользоваться, но и иметь свою четкую гражданскую позицию. Большая работа ведётся по пропаганде здорового образа жизни. Проводятся мероприятия как в форме праздника, так и в форме бесед, лекций, конференций, турниров и соревнований по различным видам спорта.

Работа по патриотическому воспитанию учащихся связана и с их физическим развитием, так как будущие граждане России должны быть здоровыми, сильными, крепкими, ловкими. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно - патриотическое воспитание.

Многовековая история наших народов свидетельствует, что без патриотизма невозможно создать сильную державу, невозможно привить людям понимание их гражданского долга и уважения к закону. Что мы вложим в ребят сегодня, завтра даст соответствующие результаты. Поэтому гражданско – патриотическое воспитание всегда и везде рассматривается как фактор консолидации всего общества, является источником и средством духовного, политического и экономического возрождения страны, её государственной целостности и безопасности.

Гражданско-патриотическое воспитание занимало и будет занимать центральное место в воспитательной системе, и благодаря разнообразию форм и методов работы у педагогов дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности есть уникальная возможность повлиять на становление будущих граждан, патриотов России.

### Учебный план первого года обучения

| №             | СОДЕРЖАНИЕ  | Количество часов |           |            | Форма атестац.                |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|-------------------------------|
|               |   | всего            | теория    | практика   |                               |
| <b>Теория</b> |   | <b>8</b>         | <b>4</b>  | <b>4</b>   | <b>Теорет.занят.Беседа</b>    |
| 1             | Гигиена и врачебный контроль                                | 2                | 1         | 1          | Теорет.занят.Опрос            |
| 2             | Режим и питание   | 2                | 1         | 1          | Теорет.занят.Беседа           |
| 3             | Основы методики проведения разминок                         | 2                | 1         | 1          | Открыт.урок                   |
| 4             | История развития подвижных игр                              | 2                | 1         | 1          | Теорет.занят.Беседа           |
| <b>ОФП</b>    |   | <b>56</b>        | <b>7</b>  | <b>49</b>  | <b>Практич.занят.</b>         |
| 5             | Строевые упражнения   | 6                | 1         | 5          | Практич.занят.                |
| 6             | ОРУ без предметов   | 6                | 1         | 5          | Практич.занят.                |
| 7             | ОРУ с предметами  | 10               | 1         | 9          | Практич.занят.                |
| 8             | Упражнения с отягощениями                                   | 10               | 1         | 9          | Практич.занят.                |
| 9             | Упражнения на гимнастических снарядах                       | 12               | 1         | 11         | Практич.занят.                |
| 10            | Акробатические упражнения                                   | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.                |
| <b>СФП</b>    |   | <b>80</b>        | <b>14</b> | <b>66</b>  | <b>Контроль.нормат</b>        |
| 11            | Простейшие подвижные игры                                   | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.                |
| 12            | Упражнения для общего укрепления                            | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.                |
| 13            | Имитационные упражнения с набивными мячами                  | 10               | 2         | 8          | Практич.занят.                |
| 14            | Упражнение в парах  | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.                |
| 15            | Упражнения самостраховки и страховки партнеров во время игр | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.                |
| 16            | Инструкторская практика                                     | 10               | 2         | 8          | Теоретич.занят.               |
| 17            | Соревнования и выступления                                  | 12               | 2         | 10         | Посещен.соревн.и соревнование |
| <b>Итого</b>  |   | <b>144</b>       | <b>25</b> | <b>119</b> |                               |

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Подвижные игры - история, развитие
- Влияние занятий подвижными играми на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики различных подвижных игр.
- Моральная и психологическая, физическая подготовка занимающегося.
- Правила соревнований по подвижным играм (Веселые старты).
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий.



**ОФП.** Ходьба, бег, прыжки, метания, перелазанье.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

#### **Подвижные игры, эстафеты**

##### **Спортивные игры.**

**СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, спины. Упражнения в самообороне. Упражнения в парах.

#### **Участие в соревнованиях:**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

#### **Инструкторская практика:**

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

#### **Подвижные игры**

|                         |
|-------------------------|
| Гуси-лебеди             |
| У медведя во бору       |
| Филин и пташки          |
| Палочка- выручалочка    |
| Блуждающий мяч          |
| Классики                |
| Ловишка в кругу         |
| Пчелки и ласточки       |
| К своим флажкам         |
| Кот идет                |
| Северный и южный ветер  |
| Соревнования скороходов |
| Колдунчики              |
| Аисты                   |
| Пчелы и медведи         |
| Хитрая лиса             |
| Ловишки с приседаниями  |
| Переправа с досками     |

### **Этапы педагогического контроля**

| Год обучения | Запланированный в программе результат обучения.   | Какие знания, умения воспитанников контролируются в конце года.  | Формы контроля, поведения итогов.  |
|--------------|---|--|--|
| 1            | Добиться того, чтобы с начала учебного года и до конца сохранить контингент уч-ся 15 чел. | 1.Правила соревнований.<br>2.Знание правил подвижных игр<br>3.Физические, тактические действия обучающихся<br>4.Общефизическая выносливость. | 1.Контрольные срезы<br>2.Открытые уроки.<br>3.Соревнования в течение года. |



## Учебный план второго года обучения

| №             | СОДЕРЖАНИЕ  | Количество часов |           |            | Форма атестац.             |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|----------------------------|
|               |   | всего            | теория    | практика   |                            |
| <b>Теория</b> |   | <b>6</b>         | <b>4</b>  | <b>2</b>   | <b>Теорет.занят.Беседа</b> |
| 1             | Гигиена и врачебный контроль                                | 2                | 1         | 1          | Теорет.занят.Опрос         |
| 2             | Режим и питание   | 2                | 1         | 1          | Теорет.занят.Беседа        |
| 3             | Основы методики проведения разминок                         | 1                | 1         |            | Открыт.урок                |
| 4             | История развития подвижных игр                              | 1                | 1         |            | Теорет.занят.Беседа        |
| <b>ОФП</b>    |   | <b>58</b>        | <b>6</b>  | <b>52</b>  | <b>Практич.занят.</b>      |
| 5             | Строевые упражнения   | 6                | 1         | 5          | Практич.занят.             |
| 6             | ОРУ без предметов   | 6                |           | 6          | Практич.занят.             |
| 7             | ОРУ с предметами  | 12               | 1         | 11         | Практич.занят.             |
| 8             | Упражнения с отягощениями                                   | 10               | 1         | 9          | Практич.занят.             |
| 9             | Упражнения на гимнастических снарядах                       | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.             |
| 10            | Акробатические упражнения                                   | 12               | 1         | 11         | Практич.занят.             |
| <b>СФП</b>    |   | <b>80</b>        | <b>16</b> | <b>64</b>  | <b>Контроль.нормат</b>     |
| 11            | Простейшие подвижные игры                                   | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.             |
| 12            | Упражнения для общего укрепления                            | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.             |
| 13            | Имитационные упражнения с набиванием мячами                 | 10               | 2         | 8          | Практич.занят.             |
| 14            | Упражнение в парах  | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.             |
| 15            | Упражнения самостраховки и страховки партнеров во время игр | 12               | 2         | 10         | Практич.занят.             |
| 16            | Инструкторская практика                                     | 10               | 4         | 6          | Теоретич.занят.            |
| 17            | Соревнования и выступления                                  | 12               | 2         | 10         | Соревнования               |
| <b>Итого</b>  |   | <b>144</b>       | <b>26</b> | <b>118</b> |                            |

### Содержание учебного плана второго года обучения

#### Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в Р.Ф.
- Подвижные игры в России, Татарстане.
- Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики в подвижных играх.
- Моральная, психологическая и физическая подготовка занимающихся.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

#### ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, перелазания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

### Подвижные игры, эстафеты

#### Спортивные игры.

**СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, спины. Упражнения в самообороне. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения в парах.

#### Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед соревнованиями.

#### Инструкторская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям.

### Этапы педагогического контроля

| Год обучения | Запланированный в программе результат обучения.   | Какие знания, умения воспитанников контролируются в конце года.  | Формы контроля, поведения итогов.  |
|--------------|---|--|--|
| 2            | Добиться того, чтобы с начала учебного года и до конца сохранить контингент уч-ся 15 чел. | 1.Правила соревнований.<br>2.Знание правил подвижных игр<br>3.Физические, тактические действия обучающихся.<br>4.Общесфизическая выносливость. | 1.Контрольные срезы<br>2.Открытые уроки.<br>3.Соревнования в течение года. |

### Учебный план третьего года обучения

| №             | СОДЕРЖАНИЕ                            | Количество часов |           |           | Форма атестац.             |
|---------------|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|               |                                       | всего            | теория    | практика  |                            |
| <b>Теория</b> |                                       | <b>6</b>         | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>Теорет.занят.Беседа</b> |
| 1             | Гигиена и врачебный контроль          | 2                | 1         | 1         | Теорет.занят.Опрос         |
| 2             | Режим и питание                       | 2                | 1         | 1         | Теорет.занят.Беседа        |
| 3             | Основы методики проведения разминок   | 1                | 1         |           | Открыт.урок                |
| 4             | История развития подвижных игр        | 1                | 1         |           | Теорет.занят.Беседа        |
| <b>ОФП</b>    |                                       | <b>58</b>        | <b>6</b>  | <b>52</b> | <b>Практич.занят.</b>      |
| 5             | Строевые упражнения                   | 6                | 1         | 5         | Практич.занят.             |
| 6             | ОРУ без предметов                     | 6                |           | 6         | Практич.занят.             |
| 7             | ОРУ с предметами                      | 12               | 1         | 11        | Практич.занят.             |
| 8             | Упражнения с отягощениями             | 10               | 1         | 9         | Практич.занят.             |
| 9             | Упражнения на гимнастических снарядах | 12               | 2         | 10        | Практич.занят.             |
| 10            | Акробатические упражнения             | 12               | 1         | 11        | Практич.занят.             |
| <b>СФП</b>    |                                       | <b>80</b>        | <b>12</b> | <b>68</b> | <b>Контроль.нормат</b>     |
| 11            | Простейшие подвижные игры             | 12               | 2         | 10        | Практич.занят.             |
| 12            | Упражнения для общего укрепления      | 12               | 2         | 10        | Практич.занят.             |
| 13            | Имитационные упражнения с             | 10               | 2         | 8         | Практич.занят.             |

|              |  |            |           |            |                 |
|--------------|--|------------|-----------|------------|-----------------|
|              | набиванием мячами                                  |            |           |            |                 |
| 14           | Упражнение в парах                                 | 12         | 2         | 10         | Практич.занят.  |
| 15           | Упражнения для самостраховки и страховки партнеров | 12         |           | 12         | Практич.занят.  |
| 16           | Инструкторская практика                            | 10         | 4         | 6          | Теоретич.занят. |
| 17           | Соревнования и выступления                         | 12         |           | 12         | Соревнования    |
| <b>Итого</b> |  | <b>144</b> | <b>22</b> | <b>122</b> |                 |

### Содержание учебного плана Третьего года обучения

#### Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в Р.Ф.
  - Подвижные игры в России.
  - Влияние занятий на строение и функции организма занимающегося.
  - Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
  - Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
  - Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
  - Основы методики обучения и тренировки.
  - Моральная и психологическая подготовка.
  - Физическая подготовка. Периодизация спортивной тренировки в подвижных игр.
- Планирование и контроль тренировки.
- Правила соревнований по подвижным играм (Веселые старты). Планирование, организация и проведение соревнований.
  - Оборудование и инвентарь для занятий.
  - Просмотр и анализ соревнований.
  - Установки перед соревнованиями.

**ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, спины. Упражнения в самостраховке. Упражнения в парах.

**Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке.

**Инструкторская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований

#### Этапы педагогического контроля

| Год обучения | Запланированный в программе результат обучения.   | Какие знания, умения воспитанников контролируются в конце года.   | Формы контроля, поведения итогов.  |
|--------------|---|---|--|
| 3            | Добиться того, чтобы с начала учебного года и до конца сохранить контингент уч-ся 15 чел. | 1.Правила соревнований.<br>2.Знание правил подвижных игр<br>3.Физические, тактические действия обучающихся.<br>4.Общефизическая | 1.Контрольные срезы<br>2.Открытые уроки.<br>3.Соревнования в течение года. |

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Для полноценного проведения тренировочных занятий учреждение должно располагать учебно-тренировочной базой. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

## **ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Контрольно-измерительные приборы:**

Секундомер двухстрелочный или электронный.

### **Дополнительное оборудование и инвентарь:**

- Канат для лазанья.
- Канат для перетягивания
- Маты поролоновые
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Перекладина гимнастическая
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Гантели
- Стенка гимнастическая

## **Список литературы**

1. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.
2. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
3. П. А. Киселев «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.
5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.