



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Автор-составитель:

Пьянков Юрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Учебный (тематический) план первого года обучения

| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроль |
|-------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знания о физической культуре и здоровом образе жизни | 10 | 4 | 6 | Тестирование |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.2 | Краткий обзор развития физкультур в городе | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.3 | Образ жизни, как фактор здоровья | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.5 | Влияние утренней зарядки на организм | 2 | | 2 | Тестирование |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 48 | 11 | 37 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.1 | Мышечная система человека упражнения на определенные группы мышц | 4 | 1 | 3 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | Дыхательная гимнастика | 4 | 1 | 3 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.3 | Формирование навыка правильной осанки | 6 | 2 | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.4 | Основные упражнения игрового стрейчинга | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.5 | Развитие гибкости | 6 | 1 | 5 | Тестирование |
| 2.6 | Упражнения в равновесии | 4 | 1 | 3 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.7 | Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.8 | Пальчиковая гимнастика Суставная гимнастика | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 2.9 | Акробатика | 6 | 1 | 5 | Тестирование |
| 2.10 | Упражнения на расслабления | 2 | 1 | 1 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка | 72 | 6 | 66 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.1 | Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота | 29 | 1 | 28 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.2 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. | 12 | 2 | 10 | Выполнение контрольных нормативов |

| | | | | | |
|-----|---|-----|----|-----|-----------------------------------|
| 3.3 | Школа мяча. | 8 | 1 | 7 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.4 | Народные подвижные игры | 8 | 1 | 7 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.5 | Подвижные игровые комплексы и состязания. | 7 | 1 | 6 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.6 | Соревнования. Игровые эстафеты. | 8 | | 8 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Контрольные испытания | 2 | 1 | 1 | Выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Спортивные мероприятия. | 2 | 1 | 1 | Выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 | Открытое занятие |
| | Итого | 136 | 24 | 112 | |

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

I. Основы знаний (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.

Тема №2. Краткий обзор развития физкультуры (2 часа).

История возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Подвижные игры.

Тема №3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Подвижные игры.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (2 часа). Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья. Подвижные игры.

II. Специальная физическая подготовка (48 часов).

Тема №1. Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (6 часов).

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости (4 часа).

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (4 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Тема №9. Акробатика (6 часов).

Теория. Акробатика – хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №10. Упражнения на расслабление (2 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

III. Общая физическая подготовка (78 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (34 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (14 часов).

Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №3. Школа мяча (8 часов).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №4. Народные подвижные игры (8 часов).

Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Кочки», «Лошадки», «Бродилки», «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы», «Канат», «Веревки-прыгунки».

Тема №5. Подвижные игровые комплексы и состязания (8 часов).

Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол», «Стадо», «Горячее место», «Щука и караси».

Тема №6. Соревнования. Игровые эстафеты (12 часов).

Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся, начиная с простых и кончая более сложными.

IV. Контрольные испытания (2 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Спортивные мероприятия (8 часов).

Для формирования навыков ЗОЖ, повышения интереса к занятиям ОФП проводятся мероприятия: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Итоговое занятие. Спортивное развлечение (1 часа).

Учебный (тематический) план второго года обучения

| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроль |
|-------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Физическая культура и здоровый образ жизни | 10 | 4 | 6 | Тестирование |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.2 | Физическая культура. Спорт | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.3 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.4 | Правила соревнований, занятий места, оборудование, инвентарь | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.5 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Тестирование |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 70 | 14 | 56 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.1 | Формирование навыка правильной осанки | 3 | 1 | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | Плоскостопие | 4 | 2 | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.3 | Упражнения на преодоления собственного веса | 3 | 1 | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.4 | Основные упражнения игрового стретчинга | 10 | 1 | 9 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.5 | Развитие гибкости | 8 | 1 | 7 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.6 | Упражнения в равновесии | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.7 | Упражнения для развития координационных способностей. | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.8 | Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.9 | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика | 4 | 1 | 3 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.10 | Акробатика | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.11 | Силовая подготовка | 4 | 1 | 3 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.12 | Упражнения для развития скоростно силовых способностей | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных |

| | | | | | |
|------|--|-----|----|-----|-----------------------------------|
| | | | | | нормативов |
| 2.13 | Спортивные мероприятия | 4 | 1 | 3 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка | 126 | 9 | 117 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.1 | Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. | 44 | 1 | 43 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.2 | Народные подвижные игры | 10 | 1 | 9 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.3 | Прыжковые упражнения | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.4 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок | 16 | 1 | 15 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.5 | Школа мяча | 9 | 1 | 8 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.6 | Игры с элементами сопротивления в парах и в командах | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.7 | Подвижные игровые комплексы и состязания | 13 | 1 | 12 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.8 | Преодоление полосы из 5-6 препятствий с подошью прыжков и бега | 4 | 1 | 3 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3.9 | Соревнования. Игровые эстафеты | 18 | 1 | 17 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4 | Контрольное испытание | 8 | 2 | 6 | Выполнение контрольных нормативов |
| 5 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Открытое занятие |
| | Итого | 216 | 29 | 187 | |

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

I. Физическая культура и здоровый образ жизни (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья. Подвижные игры.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России (2 часа).

Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России

Лучшие спортсмены города. Подвижные игры.

Тема №3. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. (2 часа)

Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний. Подвижные игры.

Тема №4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (2 часа) Виды соревнований. Правила проведения спортивных соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря. Подвижные игры.

II. Специальная физическая подготовка (124 часа).

Тема №1. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Тема №2. Предупреждение плоскостопия (4 часа).

Плоскостопие причина нарушения осанки. Предупреждение плоскостопия.

Упражнения для лечения плоскостопия.

Тема №3. Упражнения на преодоление собственного веса. (6 часов)

Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (12 часов).

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью». Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для мышц спины и брюшного пресс. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнения для развития стоп.

Тема №5. Развитие гибкости (8 часов).

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. «Мост», «Треугольник», забегания вокруг головы, продольный и поперечный шпагат.

Тема №6. Упражнение в равновесии (6 часов).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая

на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Упражнения для развития координационных способностей (6 часов).

Теория. О необходимости координации.

Практика. Разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Тема №8 Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (4 часа).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №9. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. «Движение кистей рук вверх-вниз». «Наклоны головы вперёд и назад». «Повороты кистей рук в горизонтальной плоскости». «Наклоны головы вправо и влево». «Вращение кистей рук». «Развороты кистей рук». «Выкруты рук».

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №10. Акробатика (6 часов).

Теория. Акробатика – хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №11. Силовая подготовка (4 часа).

Теория. Рациональное использование силы.

Практика. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

Тема №12 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (6 часов).

Теория. Способы развития скоростно-силовых способностей.

Практика. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Тема №13 Упражнения на расслабление (4 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

Тема №14. Спортивные мероприятия.

III. Общая физическая подготовка (74 часа).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (44 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2. Народные подвижные игры. (10 часов)

Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Салки», «Дедушка-рожок», «У медведя во бору», «Удочка», «Кандалы».

Тема №3 Прыжковые упражнения (6 часов).

Теория. Методика выполнения прыжка.

Практика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух

ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

Тема №4. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (20 часов).

Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады. Расслабленные висы. Пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой). Пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора. Активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка».

Тема №5. Школа мяча (12 часов).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №6. Игры с элементами сопротивления в парах и в командах (6 часов).

Теория. Командное сплочение.

«Запрещённое движение», «Слушай сигнал». «Чай – чай выручай», «Круговая эстафета». «Товарищ командир», «Точный поворот».

Тема №7. Подвижные игровые комплексы и состязания (12 часов).

Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Змейка», «Пятнашки с домом», «Охотник», «Защищай город», «Пирамидка», «Картошка»

Тема №8. Соревнования. Игровые эстафеты (18 часов).

Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся начиная с простых и кончая более сложными. Эстафета приставными шагами, чехардой. «Шуточная олимпиада» «Спортивные сказки».

Тема №9. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега (4 часа).

Теория. Развитие многоплоскостного внимания.

Практика. Преодоление эстафетных полос на время.

IV. Контрольные испытания (4 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Итоговое занятие. Спортивный праздник. (2 часа)

Учебный (тематический) план третьего года обучения

| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроль |
|-------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 9 | 9 | 0 | Тестирование |
| 1.2 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | | Тестирование |
| 1.3 | Развитие легкой атлетики в России | 1 | 1 | | Тестирование |
| 1.4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | | Тестирование |
| 1.5 | Гигиена, закаливание питание и режим легкоатлета. | 1 | 1 | | Тестирование |
| 1.6 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. | 2 | 2 | | Тестирование |
| 1.7 | Спортивный массаж и врачебный контроль. | 1 | 1 | | Тестирование |
| 1.8 | Моральный и волевой облик спортсмена | 1 | 1 | | Тестирование |
| 1.9 | Специальная психологическая подготовка | 1 | 1 | | Тестирование |
| 2. | Основы техники и тактики легкой атлетики. | 207 | 4 | 203 | Тестирование |
| 2.1 | Правила поведения и организации соревнований по легкой атлетике | 1 | 1 | | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | Оборудование инвентарь для занятий легкой атлетикой | 1 | 1 | | Тестирование |
| 2.3 | Общая физическая подготовка | 94 | | 94 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.4 | Специальная физическая подготовка | 63 | | 63 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.5 | Изучение и совершенствование техники и тактики в легкой атлетике | 42 | | 42 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.6 | Всероссийский комплекс ГТО | 4 | 2 | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.7 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| | Итого | 216 | 13 | 203 | |

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

I. Физическая культура и здоровый образ жизни (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа). Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале и на спортивной площадке. Отдельный инструктаж на каждый снаряд в, тренажерном зале и на спортивной площадке.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России (2 часа). Развитие спорта в России. Актуальные виды спорта для нашего региона.

Тема №3. Развитие Легкой атлетики в России (2 часа). Легкая атлетика в СССР.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа). Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета.

Тема №5. Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлета (2 часа). Влияние гигиены и закаливания на организм легкоатлета. Влияние питания и режима дня на организм легкоатлета.

Тема №6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

(4 часа). Причины и факторы травматизма в лёгкой атлетике. Кодекс легкоатлета (правила поведения в зале и на соревнованиях).

Тема №7. Спортивный массаж и самомассаж во время занятий (2 часа).

Тема №8. Моральный и волевой облик спортсмена (2 часа). Волевая подготовка

Легкоатлета.

Тема №9. Специально-психологическая подготовка легкоатлета (2 часа).

Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки.

Тема №10. Основы техники и тактики лёгкой атлетики (2 часа).
Смысловая деятельность техники легкоатлета.

Тема №11. Правила проведения и организация соревнований по легкой атлетике (2 часа). Соревнования по легкой атлетике. Подготовка к соревнованиям.

Тема №12. Оборудование, инвентарь для занятий легкой атлетикой (2 часа).

Тема №13. Общая физическая подготовка (96 часов). Строевые упражнения. Развивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног.

Тема №14. Специальная физическая подготовка (63 часа). Общеразвивающие упражнения с предметами, со скалкой, гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом - 1-3 кг, упражнения со жгутами.

Тема №15. Изучение и совершенствование техники и тактики легкой атлетики (42 часа).

Тема №16. Всероссийский комплекс ГТО

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026