

Муниципальное казённое учреждение «Комитет по культуре и спорту»  
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

«Рекомендована»  
Экспертным советом МОЦ  
Протокол от «13» июня 2023 г.  
№2

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
В.Е.Мальгин  
Приказ от  
«03» июня 2023 г.  
№ 63/001



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
направление «БОРЬБА»**

направленность программы: физкультурно-спортивная  
уровень сложности программы: ознакомительный  
адресат программы (возраст обучающихся): 7-10 лет  
срок реализации программы: 1 год

разработчики программы:  
Щергунова Н.В.  
заместитель директора  
по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ»

Богатырева М.М.  
инструктор-методист  
МБОУ ДО «ДЮСШ»

г. Радужный,  
2023 г.

## Содержание

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b> .....	2
1.1. Пояснительная записка .....	2
1.1.1. Направленность .....	2
1.1.2. Актуальность .....	2
1.1.3. Своевременность и необходимость программы .....	3
1.1.4. Новизна программы .....	4
1.1.5. Воспитательный компонент .....	5
1.1.6. Отличительные особенности программы .....	4
1.1.7. Адресат программы .....	6
1.1.8. Объем и срок освоения программы .....	6
1.1.9. Формы обучения .....	6
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса .....	6
1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий .....	7
1.2 Цели и задачи .....	7
1.3. Содержание программы .....	8
1.4. Планируемые результаты .....	11
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b> .....	12
2.1. Календарный учебный график .....	12
2.2. Условия реализации программы .....	122
2.2.1 Материально-техническое обеспечение .....	12
2.3. Формы аттестации .....	145
2.4. Оценочные материалы .....	145
2.5. Методическое обеспечение программы .....	145
2.6. Список использованной литературы .....	156
<u>2.7. Приложение 1</u> .....	<u>18</u>
<u>2.8. Приложение 2</u> .....	<u>21</u>
<u>2.9. Приложение 2</u> .....	<u>23</u>

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Направленность**

Программа для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по форме обучения: очной,
- по времени реализации – один год.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет, занятия продолжительностью 1 час два раза в неделю. Общее количество часов в год - 72.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП.

#### **1.1.2. Актуальность**

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации")
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1

января 2027 года

5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

### **1.1.3. Своевременность и необходимость программы.**

Реализация деятельности по общей физической подготовке – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет использовать разнообразные формы и методы проведения занятий, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

### **1.1.4 Новизна программы.**

Новизна состоит в разработке воспитательного потенциала программы

и апробации диагностического инструментария.

### **1.1.5. Воспитательный компонент**

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учётом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

### **1.1.6. Отличительные особенности программы**

1. Основные идеи программы заключаются в:

- мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

2. Особенности набора детей – с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

3. При занятиях ОФП большое внимание уделяется играм различного характера, среди которых подвижные, спортивные, народные игры.

4. Программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание).

### 1.1.7 Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 7-10 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

### 1.1.8 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки (max час)/ кол-во часов в неделю	Уровень подготовленности
1 год	7-10	12-15	2	72/2	Прирост показателей ОФП

### 1.1.9 Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

### 1.1.10 Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные и подвижные игры. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучений правил подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

### **1.1.11 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

## **1.2 Цели и задачи**

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

### **Цель программы:**

- создание условий для развития у детей физических качеств через народные, подвижные и спортивные игры, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Задачи программы подразделяются на личностные, метапредметные и образовательные (предметные):**

### ***личностные***

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;  
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;  
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

### ***метапредметные***

- развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления, речи;  
- развитие активности, самостоятельности и трудолюбия;  
- привить навыки личной гигиены;  
- развитие силовых и волевых качеств;  
- развитие гибкости, ловкости, быстроты, простые и сложные координационные навыки;  
- развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества.

### ***образовательные (предметные)***

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;  
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
- развитие умения ориентироваться в пространстве;  
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;

- овладение основами элементарных технических приемов борьбы;
- комплексное развитие психомоторных способностей.

### 1.3. Содержание программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Опрос
	1.1. Мир движений и здоровье.	1	1		
	1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).	1	1		
	1.3. Профориентация. Профессия тренер.	1	1		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Выполнение контрольных нормативов
	2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц	6	1	5	
	2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	1	5	
	2.3. Упражнения для развития общей выносливости	6	1	5	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Выполнение



	<b>подготовка</b> 3.1. Скоростно-силовые упражнения 3.2. Быстрота движений 3.3. Упражнения на ловкость	4 4 4	1  1	3 4 3	контрольных нормативов, контрольные бои
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b> 4.1. Техника борьбы в партере 4.2. Техника борьбы в стойке 4.3. Техника передвижений, захвата	<b>8</b> 3 3 2	<b>2</b> 1 1	<b>6</b> 2 2 2	Контрольные соревнования
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b> 5.1. Тактика нападения 5.2. Тактика защиты	<b>8</b> 4 4	<b>2</b> 1 1	<b>6</b> 3 3	Контрольные соревнования
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b> 6.1. Подвижные игры 6.2. Подвижные игры с мячом 6.3. Подвижные игры с элементами борьбы	<b>18</b> 6 6 6	<b>3</b> 1 1 1	<b>15</b> 5 5 5	Участие в контрольных соревнованиях
<b>7</b>	<b>Контрольные игры</b> 7.1. Спарринги	<b>3</b> 3		<b>3</b> 3	Участие в контрольных соревнованиях
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b> 8.1. Нормативы	<b>2</b> 2		<b>2</b> 2	Участие в соревнованиях и эстафетах
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1. Мир движений и здоровье.

Основы здорового образа жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательные условия гармоничного развития личности.

Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

##### 1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Правила техники безопасности на занятиях.

##### 1.3. Профориентация. Профессия тренер.

Расширяются знания детей о профессиях тренер и преподаватель, о знаниях и навыках, которыми должен обладать тренер, об особенностях работы с детьми. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение ребенка, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц.**

Теория. Утренняя гимнастика. Правильная осанка.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

### **2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Теория. Личная гигиена. Предупреждение травм.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития

быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития

ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

### **2.3. Упражнения для развития общей выносливости.**

Теория. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Режим питания и питьевой режим.

Практика. Бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки вбок. Прыжки на скакалке.

Шаги в полуприсяде.

## **3. Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Скоростно-силовые упражнения.**

Теория. Разминка перед тренировкой и игрой.

Практика. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Прыжки со скакалкой. Выбрасывание набивного мяча на дальность.

Отжимания на кулаках, на пальцах. Жим лежа.

### **3.2. Быстрота движений**

Теория. Техника бега. Ускорение.

Практика. Ускорения. Бег на различных отрезках из разных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Челночный бег.

### **3.3. Упражнения на ловкость**

Теория. Возникновение и развитие борьбы. Терминология борьбы. Правила.

Практика. Кувырки. Стойка на руках. Ходьба на руках. Быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться.

## **4. Техническая подготовка**

### **4.1. Техника борьбы в партере.**

Теория. Борьба в партере.

Практика. Перевороты скручиванием. Перевороты рычагом. Переворот с захватом за руку сбоку. Переворот обратным ключом. Переворот скручиванием за предплечье изнутри.

### **4.2. Техника борьбы в стойке**

Теория. Борьба в стойке.

Практика. Вертушка. Броски с прогибом. Броски с разворотом. Сбивания (переводы). Броски через спину. Сбивание рывком с захватом туловища.

#### 4.3. Техника перемещений и захвата.

Теория. Техника перемещений и захвата. Судейство в борьбе.

Практика. Вращать туловище направо и налево с перекрестной координацией. Попеременно наносить прямой (снизу, боковой) удар левой/правой с шагом правой/левой ногой. Попеременно наносить основные удары с шагами вперед (с шагом назад).

## 5. Тактическая подготовка

### 5.1. Тактика нападения

Теория. Тактика нападения.

Практика. Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического приема. Угроза. Сковывание. Вызов. Повторная атака. Обратный вызов.

### 5.2. Тактика защиты.

Теория. Тактика защиты.

Практика. Тактика использования техники и функциональных возможностей. Активная защита. Пассивная защита. Защита против бросков проворотом. Контрприемы.

## 6. Игровая подготовка

### 6.1. Подвижные игры.

Теория. Правила игр

Практика. «Перетягивание». «Раскручивание». «Наступи на ногу». «Салки». «Затяни в круг». «Гигантские шаги». «Крокодильчики». «Гигантские шаги». «Прыжки через движущуюся скакалку».

### 6.2. Подвижные игры с мячом.

Теория. Правила игры.

Практика. «Перехвати мяч». «Вратарь». «Регби». «Снайпер»

### 6.3. Подвижные игры с элементами борьбы.

Теория. Правила игры.

Практика. «Перетягивание партнера через линию». «Петушиные бои». «Борьба одной ногой». «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). «Перетяни на свою сторону». «Затяни в круг». «Эстафета с прыжками».

Правила игр в Приложении №1.

## 7. Контрольные игры

### 7.1. Спаринги.

Теория. Правила греко-римской борьбы. Контрольные встречи.  
Практика. Отработка технических приемов. Отработка тактических приемов.  
Работа в парах по заданию тренера, по договоренности участников. Участие школьных и городских соревнованиях.

## **8. Контрольные испытания**

### **8.1. Нормативы.**

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели  
Практика. Прирост показателей СФП и выполнение норм по физической и технической подготовке (бег на 30 м, бег на 100 м, бег на 3000м; подтягивание на перекладине, жим лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, толчок ядра (набивного мяча)).

Календарно-тематический план в Приложении №2.

## **1.4. Планируемые результаты**

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

### **знать:**

- правила техники безопасности на занятиях
- правила личной гигиены
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма
- историю развития изученного вида спорта
- многообразие подвижных игр и их правила
- элементарные технические приемы, основы защитной тактики и в нападении.
- основные техники борьбы.
- техники перемещения, захвата.
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

### **У меть**

- предупреждать конфликтные ситуации во время занятий
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
- ориентироваться в пространстве
- контролировать эмоции при поражении или выигрыше
- проявлять самостоятельность

### **применять:**

- полученные знания, умения, навыки на практике
- сдержанность, терпение, уважение по отношению к окружающим
- первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой

деятельности

- полученный опыт соревновательный опыт, применение базовых техник борьбы;
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию на ринге и повседневной жизни
- заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы	Продолжит. каникул (самостоят. подготовки)	Даты начала и окончания учебного периода
1	36	72	72	Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительн. 1 час	3 месяца	01 сентября по 31 мая

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе

Зал борьбы - светлое проветриваемое помещение с деревянным полом и специальным покрытием (борцовским ковром), раздевалки с туалетами и душевыми.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Борцовский ковер 12x12	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3

9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна - плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

#### Информационное обеспечение:

для организации образовательного процесса имеется необходимое информационно-техническое обеспечение: наличие созданной информационной среды как системы обновляемых информационных объектов, в том числе цифровых документов, информационных источников и инструментов, служащей для: создания; хранения; ввода; организации; обработки; передачи; получения информации об образовательном процессе.

Полезные интернет-ресурсы: <http://fizkulturnica.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://sport-men.ru/>

Основу информационной среды школы составляет сайт [www.duchradyga.ru](http://www.duchradyga.ru) и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>.

#### Кадровое обеспечение:

педагогический работник, осуществляющий обучение по ДООП по ОФП должен знать: Конституцию Российской Федерации, законы Российской Федерации, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования, конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, основы доврачебной медицинской помощи.

Работники, осуществляющий обучение по ДООП по ОФП направление «Греко-римская борьба» - тренер-преподаватель высшей категории Стародубцев Александр Васильевич, имеет высшую квалификационную категорию, педагогический стаж работы – 19 лет.

### **2.3. Формы аттестации**

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде опроса, контрольных нормативов и игр. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные тренером. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость.

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической, теоретической подготовленности. Приложение №3 Оценочные средства.

### **2.5. Методическое обеспечение программы**

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная.

2.5.2. Методы обучения.

Успешное осуществление обучения возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, образовательной, воспитательной, развивающей.

Решение задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей

физкультурно-спортивной деятельности.

2.5.3. Формы организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая, обусловлена спортивным профилем данного направления.

2.5.4. Формы организации учебного занятия.

При реализации программы в ходе учебного процесса предусмотрены тренировочные и теоретические занятия, эстафеты и соревнования.

2.5.5. Педагогические технологии.

При реализации программы применяются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Как правило, занятие начинается с построения, далее – теоретическая часть, разминка, комплекс основных упражнений, игровая практика, завершающие упражнения (растяжка).

## 2.6. Список использованной литературы

Основная и дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.;
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. - 174 с.;
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С., Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /под ред.-М.:Юнити,2017.-288с.

Публицистическая литература:

1. Алексеева, Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5 – 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.-М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018.-112с.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы/Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018.-222 с.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/В.С.Кузнецов, Г.А Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.



4. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских,. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.
5. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, др.. - М.: Феникс, 2016. - 240 с.
6. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10

Литература для обучающихся:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.

Литературы для родителей:

1. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
2. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

## Правила подвижных игр.

Игра **«Перехвати мяч»**. Игра для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

Игра **«Петушиный бой»**. Игра для совершенствования способности борцов сохранять равновесие. Правила игры: борцы входят в круг, начерченный на полу; захватив двумя руками свою ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.

Игра **«Перетягивание»**. Игра на формирование навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

Игра **«Раскручивание»**. Игра развивает способность борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы.

Примеры упражнений. 1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра. 2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же. 3. Взяв партнера за куртку, делать то же.

Игра **«Наступи на ногу»**. Игра способствует развитию быстроты и навыков тактических действий ногами против ног противника. По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к ковра. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, - победитель. Можно проводить игру с условием, что борцы держатся за рукава курток.

Игра **«Вратарь»**. Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10

бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

Игра «Салки» на ковре. Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по коврам можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м<sup>2</sup> площади ковра).

Игра «Перетягивание партнера через линию». В положении стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти.

По команде борец стремится перетянуть партнера через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные подшагивания, отшагивания и т. д. Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.

Игра «Борьба одной ногой». При борьбе одной ногой совершенствуется умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника. Борцы, взяв друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача каждого из них - выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

Игра «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). Игра способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе лицом друг к другу правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца - тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к коврам.

Игра «Регби» с набивным мячом. Игра помогает совершенствовать умение борца ориентироваться на ковре, быстро реагировать на изменение обстановки. Правилами игры разрешается вести мяч руками и ногами,

захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковер. Можно играть и на коленях. Мяч забрасывается в ворота, отмеченные предметами.

**Игра «Затяни в круг».** Игра способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и выработке навыка маневрирования на ковре, а также развивает тактическое мышление. На ковре следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры - затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

**Игра «Перетяни на свою сторону».** Игра помогает совершенствовать умение преодолевать сопротивление противника и навыки борьбы с противником, уходящим с ковра. В положении стоя лицом друг к другу (левая нога впереди, правая – сзади) борцы берутся правыми руками так, чтобы большой захватывал большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти. По сигналу тренера нужно перетянуть партнера через линию. Можно охватить руку и шею.

**Игра «Гигантские шаги».** Учащимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

**Игра «Крокодилы».** Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

**Игра «Прыжки через движущуюся скакалку».** Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задев скакалку, сменяет одного из водящих.

**Игра «Снайпер».** Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

Игра «Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернется за линию старта.

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр - подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, ходьба, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Приложение №2

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Примерный план-график распределения учебного материала

№ п/ п	Разделы подготовки	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	Всего часов
		е н т я б р ь	к т я б р ь	о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	м а й	
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	4	2	4	2	3	2		1		18
	Строевые упражнения	1									1
	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища (все группы)	1	1	1		1	1				5

	мышц)										
	Упражнения для развития силы	1		1	1	1	1			5	
	Упражнения для развития быстроты и гибкости		1	1						1	
	Упражнения для развития общей выносливости Бег, прыжки	1		1	1	1			1		
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>				1	1	3	3	3	1	12
	Скоростно-силовые упражнения					1	1	1	1		
	Упражнения на быстроту движений (ускорения, рывки)				1		1	1	1		
	Игровая ловкость						1	1	1	1	
3	<b>Техническая подготовка</b>	1	1	1	2			1		2	8
	Техника борьбы в партере			1				1		1	
	Техника борьбы в стойке	1	1		1						
	Техника перемещений и захвата				1					1	
4	<b>Тактическая подготовка</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Тактика нападения		1		1		1		1		
	Тактика защиты			1		1		1		1	
5	<b>Игровая подготовка</b>	2	2	2	2	3	1	2	2	2	18
	Подвижные игры	1	1	1		1		1	1		
	Подвижные игры с мячом	1	1	1	1	1				1	
	Подвижные игры				1	1	1	1	1	1	

	с элементами борьбы										
6	<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1							1	3
7	<i>Прием контрольных нормативов</i>		1				1	1	1	1	5
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

### Приложение №3

#### Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег на 30 м	5,4	5,6	7,1	7,5	7,9	8,2
		5,9	6,3	7,3	7,7	8,2	8,5
		6,5	6,8	7,6	7,9	8,5	8,8
		7,0	7,4	7,8	8,1	9,0	9,2
2	Бег на 100 м	9,1	9,7	10,2	11,1	11,3	12,1
		9,4	10,3	10,5	11,4	11,5	12,3
		9,7	10,8	10,7	11,8	11,8	12,7
		10,1	11,0	11,2	12,0	12,2	13,0
3	Бег на 3000 м	15,1	+	16,1	+	17,1	+
		15,5	+	16,5	+	17,5	+
		15,8	+	16,8	+	17,8	+
		16	+	17	+	18	+
4	Подтягивание на перекладине	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Жим лежа	10	8	6	4	3	1
		9	7	5	3	3	1
		8	6	4	2	2	1
		7	6	3	2	1	0
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17

		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19
7	Прыжок в длину с места	165	155	120	125	100	90
		140	145	112	115	100	90
		130	130	105	105	100	90
		119	120	99	90	100	90
8	Толчок ядра (набивного мяча)	295	245	235	220	195	200
		275	235	225	210	190	190
		255	225	210	200	185	180
		240	210	190	190	180	170

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Формы проверки результативности образовательного процесса: опрос на знание теоретических вопросов; выполнение контрольных нормативов.

#### Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 x 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.