

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
центр развития творчества детей и юношества  
Комсомольского муниципального района Хабаровского края



УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом МОУ ДОД центр  
развития творчества детей и юношества

Протокол от «29» августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ВФСК ГТО)**

для детей 7-11 лет  
срок реализации программы 3 года

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Е.Т.Черненко

Сельское поселение «Село Новый Мир»  
2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами<sup>1</sup> и на основе опыта работы педагога.

*Направленность программы* - физкультурно-спортивная.

*Актуальность программы* обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

*Цель программы:* повышение физической подготовленности детей, приобщение к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

*Задачи:*

1. изучать комплексы физических упражнений, спортивные подвижные игры;
2. формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
3. подготовить юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности;
4. познакомить с основами техники и тактики греко-римской борьбы.

*Отличительной особенностью программы* является включение на третьем году обучения основ техники и тактики греко-римской борьбы.

*Адресат программы:* дети 7 - 11 лет, желающие заниматься физической подготовкой и продолжить заниматься греко-римской борьбой, прошедших обязательный медицинский контроль и допущенных к занятиям врачом. Для начала занятий в объединении специальной подготовки не требуется. Учебные группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей: первый год обучения - 7-8 лет, второй - 8-9, третий 9-10. Дети успешно, прошедшие входную аттестацию и имеющие допуск врача могут быть зачислены на II и III год обучения.

*Объем программы* - 592 часа.

Срок освоения программы - 3 года и осуществляется поэтапно.

Уровни	Год обучения	Цели обучения
Стартовый	I	Знакомство с понятиями здоровье и физическое развитие человека; развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота; развитие гибкости; знакомство с подвижными играми и эстафетами.
Базовый	II	Значение физической культуры и спорта в России; развитие акробатических качеств, силовой подготовки; скоростно-

<sup>1</sup> Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» города Можга Удмуртской Республики

		силовых способностей; обучение играм с элементами сопротивления в парах и в командах.
Продвинутый	III	Знакомство с историей развития борьбы в УР и России, включение основ техники и тактики греко-римской борьбы в обучение.

*Формы организации образовательного процесса:* групповые.

*Виды занятий по программам,* беседы, практические занятия, соревнования.

*Режим занятий* - группы 1-года занимаются четыре часа в неделю (144 часа в год), 2-го и 3-го года - шесть часов в неделю (216 часов в год).

*Планируемые результаты*

Личностные результаты

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие доброжелательного отношения к сверстникам, понимание и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- знать терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- знать и выполнять основы здорового образа жизни;
- правильно выполнять комплексы гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- знать и уметь играть в подвижные игры;

- знать основы тактика и техники греко-римской борьбы.

Метапредметные результаты

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность.

*Формы аттестации:* выполнение контрольных нормативов, соревнования, эстафета.

Учебно-тематический план  
I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	10	4	6	Тестирование
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Краткий обзор развития физкультуры в городе Можга.	2	1	1	
1.3	Образ жизни, как фактор здоровья.	2	1	1	
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.	2	1	1	
1.5	Влияние утренней зарядки на организм.	2	—	2	
2.	Специальная физическая подготовка	48	11	37	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц.	4	1	3	
2.2	Дыхательная гимнастика	4	1	3	
2.3	Формирование навыка правильной осанки	6	2	4	
2.4	Основные упражнения игрового стретчинга	6	1	5	
2.5	Развитие гибкости.	6	1	5	
2.6	Упражнения в равновесии	4	1	3	
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени	6	1	5	
2.8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	4	1	3	
2.9	Акробатика.	6	1	5	
2.10	Упражнения на	2	1	1	

	расслабление				
3.	Общая физическая подготовка	74	8	68	
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	34	3	31	
3.2	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	14	2	12	
3.3	Школа мяча	8	1	7	
3.4	Народные подвижные игры	8	1	7	
3.5	Подвижные игровые комплексы и состязания	8	1	7	
3.6	Соревнования. Игровые эстафеты.	8	1	11	
4.	Контрольные испытания	2	1	1	Выполнение контрольных нормативов
5.	Спортивные мероприятия	8	—	8	
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Спортивный праздник
	Итого:	144	18	126	

### Содержание учебно-тематического плана

#### 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.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

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.

**V. 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. Спортивный праздник. (2 часа).

Учебно-тематический план  
II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	10	4	6	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
1.2	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	
1.4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	
1.5	Итоговое занятие	2	—	2	Викторина
2.	Специальная физическая подготовка	70	14	56	Контрольные нормативы
2.1	Формирование навыка правильной осанки	6	1	1	
2.2	Плоскостопие	4	2	2	
2.3	Упражнения на преодоление собственного веса	6	1	5	
2.4	Основные упражнения игрового стретчинга	10	1	5	
2.5	Развитие гибкости	8	1	7	
2.6	Упражнения в равновесии	6	1	7	
2.7	Упражнения для развития координационных способностей.	6	1	5	
2.8	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени	6	1	5	
2.9	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	4	1	3	
2.10	Акробатика	6	1	3	

2.11	Силовая подготовка	4	1	5	
2.12	Упражнения для развития скоростносиловых способностей	6	1	3	
2.13	Упражнения на расслабление	4	1	5	
2.14	Спортивные мероприятия	4	1	1	
3.	Общая физическая подготовка	124	9	115	Контрольные нормативы
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	44	1	43	
3.2	Народные подвижные игры	10	1	9	
3.3	Прыжковые упражнения	6	1	5	
3.4	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок	20	1	19	
3.5	Школа мяча	12	1	11	
3.6	Игры с элементами сопротивления в парах и в командах	6	1	5	
3.7	Подвижные игровые комплексы и состязания	12	1	11	
3.8	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега	4	1	3	
3.9	Соревнования. Игровые эстафеты	18	1	15	
4.	Контрольные испытания	2	1	1	Контрольные нормативы
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Спортивный праздник
	Итого:	216	20	196	

#### Содержание учебно-тематического плана

##### **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 в школе и дома. Подвижные игры.

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

Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Удмуртии. Лучшие

спортсмены республики и города. Подвижные игры.

Тема №3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, 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 пресса. 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: «Барaban», «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 вперед 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, подъем 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)

### Учебно-тематический план

#### III ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/ п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Физическая культура и спорт в Удмуртской Республике и в России	1	1		Тестирование
3	Развитие борьбы в УР и России	1	1		
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		
5	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	-	
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2		
7	Спортивный массаж и врачебный контроль	1	1	-	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	1	1	-	
9	Специальная психологическая подготовка	1	1	-	
10	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	2	2	-	
11	Правила проведения и организация соревнований по греко-римской борьбе	1	1		
12	Оборудование, инвентарь для занятий греко-римской борьбой	1	1		
13	Общая физическая подготовка	94	-	96	Контрольные нормативы
14	Специальная физическая подготовка	63	-	63	Контрольные нормативы
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	38		42	
16	Всероссийский комплекс ГТО	4	4	-	
	Итоговое занятие	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	216	20	196	



## Содержание учебно-тематического плана

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

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

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

Тема №3. Развитие борьбы в УР и России (2 часа). Развитие борьбы на Руси. Греко-римская борьба в СССР. Греко-римская борьба в России с 1992г. Развитие греко-римской борьбы в УР и в ее городах.

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 борца (2 часа). Влияние гигиены и закаливания на организм борца. Влияние питания и режима дня на организм борца.

Тема №6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (4 часа). Причины и факторы травматизма в борьбе. Кодекс борца (правила поведения в зале и на соревнованиях).

Тема №7. Спортивный массаж и врачебный контроль (2 часа). Массаж как средство реабилитации после значительных физических нагрузок. Восстановительный массаж. Медосмотр борцов у спортивного врача.

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

Тема №9. Специально-психологическая подготовка борца (2 часа). Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки.

Тема №10. Основы техники и тактики греко-римской борьбы (2 часа). Смысловая деятельность техники и тактики борьбы. Методика обучения технике и тактике борьбы.

Тема №11. Правила проведения и организация соревнований по греко-римской борьбе (2 часа). Соревнования по греко-римской борьбе. Борьба по системе. Подготовка к соревнованиям.

Тема №12. Оборудование, инвентарь для занятий греко-римской борьбой (2 часа). Оборудование борцовского зала. Оборудование летней площадки.

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 борьбы (42 часа). Борьба в партере. Для первого года обучения даются простые приемы в партере: рычаг за руку, атакующий берется за дальнюю руку от себя за кисть и за предплечье, таким образом, руку соперника тянет рывком на себя. Соперник переворачивается на лопатки, руку, не отпуская соперника, перехватывается за шею, ноги поставить широко, тазом - на ковре.

Тема №16. Всероссийский комплекс ГТО.

### Методическое обеспечение программы

Методические виды продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, сценарии праздников и т.д.);	- Методический материал по проведению разминки физического аппарата - Разработка спортивной эстафеты «Большие гонки» - Сценарий праздника ко Дню здоровья - Разработка викторины «Спортландия» - Разработка беседы «На вершину олимпа» - Тест «Правила поведения на занятиях ОФП»
Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.	- Правила учащихся ДДТ - Инструкция по охране труда при проведении занятий - Рекомендации для родителей по гигиеническим основам закаливания детей и подростков - Буклет - рекомендации для детей и родителей «В помощь начинающему спортсмену» - Методические рекомендации по развитию физической подготовки детей методом круговой тренировки - Правила организации учебных занятий по ОФП с детьми 7-11 лет
Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.	- Нормативы для проведения входного, текущего и итогового контроля - Упражнения на развитие ловкости, координацию движений, быстроту, выносливость - Комплекс подвижных игр для детей 7-11 лет. - Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы - Тесты для диагностики отношения к ЗОЖ, мотивации, общего физического здоровья - Спортивно - развлекательные программы - Упражнения для развития специальной физической подготовки

### Условия реализации программы

Для занятий в объединении «Общая физическая подготовка» имеется:

- 1) спортивный зал с борцовским покрытием и матами, манекены, перекладина, брусья, каната, блины, скакалки, мячи, резина;
- 2) тренажерный зал, в котором находится штанга, гири, гантели, спортивные тренажеры, рукоход, брусья, борцовские маты;
- 3) уличная спортивная площадка, где имеются брусья, гимнастическая скамейка, шест, турники, резиновые колеса, рукоход.

### Список литературы:

Литература для детей:

1. Гришков В.И. Детские подвижные игры. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1999.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1996.

Литература для педагога:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 2006.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 109 с., ил. - (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2015.-208с.
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА, 2003. - 176 с.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 с.: ил.
6. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. - М.: Знание, 2006.-64с.
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С-Петербург: Ривьера, 2005,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 2000. - 319 с.
12. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы. - Волгоград: Учитель, 2009.- 185