

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 635  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей  
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А  
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 635  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 316/1 от 30.08.2024  
Директор ГБОУ школа № 635  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е.С. Пименова

X 

30.08.2024

---

Документ заверен цифровой подписью  
Директор ГБОУ школы №635  
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Греко-римская борьба»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик:  
Мельников Александр Петрович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающихся 11-14 лет и составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте

Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

14. Распоряжением Комитета по Образованию от 25.08.2022г. №1676-Р, Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга.

15. Устав ГБОУ СОШ №635 Приморского района Санкт-Петербурга,

16. Положение по проектированию дополнительных общеобразовательных программ ОДОД ГБОУ школа №635.

**Целью** физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «**Греко-римская борьба**» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии занимающегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что в занятиях, есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Адресат программы** - возраст обучающихся –11-14 лет, мужской пол, физически и технически приблизительно подготовленные.

**Уровень освоения** – общекультурный

**Объем и сроки освоения** – 1 год, 144 часа

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники бега на короткие дистанции;
- освоение техники бега на длинные дистанции;
- закрепление техники бега и развитие координационных способностей;

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Язык реализации** – в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

**Форма обучения:** очная, заочная.

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза по 2 часа в неделю.

**Особенности реализации:** Реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Условия набора и формирования групп:** Разновозрастное. Кол-во обучающихся в группе -15.

**Условия приема на обучение:** Принимаются все желающие с физическими и координационными способностями к занятиям Греко-римской борьбе и имеющие справки от врача для допуска.

**Формы организации и проведения занятий:** занятия проводятся групповые или всем составом объединения. Фронтальная, групповая, коллективная и индивидуальная.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по Греко-римской борьбе;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований; уметь:
- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по Греко-римской борьбе;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

### **Предметные**

- формировать основы знаний, умений вида спорта греко-римская борьба;
  - создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности греко-римской борьбой;
  - обучить техническим элементам и правилам единоборства;
  - обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях греко-римской борьбой.

### **Метапредметные**

- развить тактические навыки и умения в сватке;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

### **Личностные**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## **1. Теоретические знания**

1). Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал, маты гимнастические. (столы, стулья, шкафы, стеллажи, стенды);
- необходимое количество часов.

### ***материально-техническое оснащение:***

#### ***Спортивное оборудование:***

- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 20 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 6 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

***Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.***

### **Этапы педагогического контроля**

<i>Тема по программе</i>	<i>Форма проведения контроля</i>	<i>Форма фиксации результатов</i>	<i>Сроки проведения</i>
ОРУ, отработка приёмов в стойке	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	октябрь
ОРУ, отработка приёмов в стойке	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	ноябрь
ОРУ, отработка приёмов в стойке	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	февраль
ОРУ отработка приемов в стойке	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	март
Товарищеские встречи	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	май
Товарищеские встречи	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	май
Итоговая выставка			май

### Учебный план

№	Темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	3	-	тренировочные занятия; беседы, учебные игры; тестирование; эстафета; участие в соревнованиях, контрольных играх; выполнение контрольных нормативов по Греко-римской борьбе
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	20	
3	Избранный вид спорта (участие в спортивных соревнованиях; развитие двигательных и психологических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов)	30	3	20	
4	Другие виды спорта и подвижные игры	10	2	10	
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	4	5	-	
Всего часов:		84	10	50	144

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 316/1 от «30» августа 2024г.  
Директор ГБОУ школы № 635  
\_\_\_\_\_ / Е.С. Пименова

**Календарный учебный график**  
**Реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Греко-римская борьба»**  
**На 2024-2025 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич. учебных недель	Колич. учебных дней	Колич. учебных часов	Режим занятий
1 год Группа №1	03.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 635  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей  
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А  
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 635  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 316/1 от 30.08.2024  
Директор ГБОУ школа № 635  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е.С. Пименова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеразвивающей программе

**«Греко-римская борьба»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Группа №1

Разработчик:

Мельников Александр Петрович  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## **Особенности организации образовательного процесса.**

**Условия реализации программы:** Этап начальной подготовки (НП).

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 11-14 лет (согласно Устава учреждения), желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями, на основании письменного разрешения врача-педиатра (врача) и заявления родителей. На этап начальной подготовки так же зачисляются дети и подростки, не выполнившие нормативных требований при обучении на других этапах подготовки: СС и ССМ.

### **Задачи**

#### ***Обучающие:***

- На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности;
- знакомство детей с новыми терминами и понятиями Греко-римской борьбе;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств.

#### ***Развивающие:***

- Развить интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- Развить физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек;
- Развить интерес к укреплению здоровья, здоровому образу жизни и закаливанию.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитать у юных спортсменов добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, чувства товарищества, организованности, патриотизма и дисциплины;
- Сформировать у обучающихся высокие моральные качества, чувство трудолюбия и коллективизма;
- Формировать моральную и психическую готовность к соперничеству и участию в соревнованиях;
- Воспитывать интерес к самоорганизации и к здоровому образу жизни.

## **Планируемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- технико-тактические действия, изучаемые в течении года;
- контрольно-переводные нормативы для данного года обучения.

должны владеть:

- навыками спортивной подготовки группы НП;

- акробатическими упражнениями, выносливостью,
- тактическими приемами в борцовских играх;
- техническими и тактическими приемами в соревновательном процессе;
- хорошей физической подготовкой.

Должны быть сформированы и выражены следующие личностные качества:

- ответственное отношение к тренировкам, себе и своему образу жизни;
- умение продемонстрировать и объяснить словесно изученные упражнения;
- умение мыслить логически и предугадывать действия соперника;
- умение работать на тренировке в полсилы во время тренировочных схваток, для точного обучения технике и тактике ведения;
- умение работать в полную силу, для повышения физических качеств и победы над соперником.

### **Календарно-тематический план «Греко-римская борьба»**

№	Тема учебного занятия	Всего часов	Дата проведения по плану	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Вводное игровое занятие.	2	03.09	
2	Теория. Подвижная игра «Заморозка». ОФП: пресс, отжимания, приседания.	2	05.09	
3	Игры на ловкость и выносливость.	2	10.09	
4	Сдача вводных нормативов.	2	12.09	
5	Игра «Заморозка». Знакомство с акробатическими элементами.	2	17.09	
6	Игра в футбол. Выполнение акробатических элементов.	2	19.09	
7	Освоение борцовской разминки. По одному и в парах. Игра на выбор обучающихся.	2	24.09	
8	Работа в парах на руках. Переводы, нырки, швунги и т.д.	2	26.09	

	Перетягивания, выталкивания, захваты. Игра на реакцию в парах «Пятнашки».			
9	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	2	1.10	
10	Знакомство и изучение борьбы в партере. Накаты, полунакаты, перевороты и т.д. ОФП: подтягивания, борцовский и гимнастический мост, отжимания и т.д.	2	3.10	
11	Игровой день. Игра «Борцовский рэгби» на коленях. ОФП.	2	8.10	
12	Отработка в парах в партере. Отработка с сопротивлением в полсилы. Игровые упражнения на силу и скорость в партере.	2	10.10	
13	Борьба из различных положений до балла. В стойке, партере, сидя. Захват корпуса, ноги или руки.	2	15.10	
14	Работа на руках с сопротивлением в полсилы. Игра «Борцовский рэгби» на коленях. ОФП.	2	17.10	
15	Борьба с захватом одноименной и разноименной руки. ОФП по типу облегченного кроссфита.	2	22.10	
16	Отработка на руках с переводом в партере. Работа в партере после сваливаний и переводов.	2	24.10	
17	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. Игра на силу, ловкость и стойкость «Слон».	2	29.10	

18	Игровой день. ОФП.	2	26.10	
19	Повторение отработки в партере. Накаты, полунакаты, перевороты. Игры на силу.	2	29.10	
20	Отработка на руках и на работу в корпус в стойке.	2	31.10	
21	Игровой день. Повышение ОФП.	2	5.11	
22	Изучение и отработка приемов с ногами. Проходы в одну и две ноги, изнутри и снаружи, подножки, сбивания. ОФП. Игра в командах на ловкость и силу «Перетягивания».	2	7.11	
23	Открытая тренировка. Демонстрация бросков и игр на сопротивление.	2	12.11	
24	Изучение и отработка бросков со стойки. Вертушка, бросок через бедро.	2	14.11	
25	Теория. Закрепление и пополнение знаний о правилах вольной борьбы и схожих с ней видов спорта. Игры, подготовленные обучающимися.	4	19.11	
26	Работа на выносливость. Кросс. Различные виды переноски партнера.	2	21.11	
27	Тренировочные схватки с сопротивлением в полную силу. Борьба в парах, тройках, пятерках.	2	26.11	
28	Игровой день. Игра в футбол с элементами борьбы. ОФП: подтягивания, прыжки на скакалке,	2	28.11	

	броски и перебрасывания медбола и др.			
29	Повторить приемы в партере и работу на руках с переводами и сваливаниями.	2	3.12	
30	Игровые действия в парах на ковре. Пятнашки, захваты, выталкивания и др.	2	5.12	
31	Изучение и отработка бросков, сбиваний, сваливаний с захватом ног.	2	10.12	
32	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	2	12.12	
33	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	2	17.12	
34	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	2	19.12	
35	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	2	24.12	
36	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.	2	26.12	
37	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	2	9.01	
38	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	2	14.01	
36	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	2	16.01	
37	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	2	21.01	

38	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	2	23.01	
39	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	2	28.01	
40	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	2	30.01	
41	Проведение мини турнира между обучающимися вольной борьбе.	2	4.02	
42	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	2	6.02	
43	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	2	11.02	
44	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	2	13.02	
45	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	2	18.02	
46	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	2	20.02	
47	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	2	25.02	
48	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	2	27.02	
49	Проведение мини турнира между обучающимися вольной борьбе.	2	4.03	

50	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	2	6.03	
51	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	2	11.03	
52	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	2	13.03	
53	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	2	18.03	
54	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	2	20.03	
55	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	2	25.03	
56	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	2	27.03	
57	Проведение мини турнира между обучающимися вольной борьбе.	2	1.04	
58	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	2	3.04	
59	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	2	8.04	
60	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	2	10.04	
61	Тренировка на улице.	2	15.04	

	Кросс. Различные виды переноски партнера.			
62	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	2	17.04	
63	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	2	22.04	
64	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	2	29.04	
65	Проведение мини турнира между обучающимися вольной борьбе.	2	1.05	
66	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	2	6.05	
67	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	2	8.05	
68	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	2	13.05	
69	Отработка в стойке	2	15.05	
70	Борьба в партере	2	20.05	
71	Броски на скорость	2	22.05	
72	ОФП, игровой день	2	27.05	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>		

## Содержание программы

## **Формы контроля и оценочные материалы**

Методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические

занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение

всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и

по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является

обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

### **Урок №1**

#### **Вводное занятие(2часа).**

##### ***Теоретическая часть:***

Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены. Форма одежды. Режим занятий.

***Практическая часть:*** Подвижная игра «Пятнашки».

### **Урок №2-10 (20 часов)**

#### **Теория.**

#### **Подвижная игра «Заморозка».**

#### **ОФП: пресс, отжимания, приседания**

***Теоретическая часть:*** общие правила игр на тренировках.

***Практическая часть:*** игра на ловкость и выявление активных детей. Не сложные задания на повышение общей физической подготовки. ОФП по типу облегченного кросс фита.

***Практическая часть:*** Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

### **Урок №11-15 (20 часов).**

#### **Игры на ловкость и выносливость.**

*Теоретическая часть:* объяснение правил игры и ее пользы в повышении физических способностей.

*Практическая часть:* Игры на выносливость и выявление лидерских качеств.

### **Урок № 16-25 (20 часов).**

**Сдача вводных нормативов** Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.

*Теоретическая часть:* перечислить перечень нормативов, на какие группы мышц будет нагрузка и причину сдачи нормативов.

*Практическая часть:* сдача нормативов, необходимых для допуска к занятиям ОФП.

### **Урок № 26-35 (20 часов).**

Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)

*Теоретическая часть:* рассказать какие элементы необходимо выполнять и для чего.

*Практическая часть:* повторить низкий старт. Показ, объяснение и выполнение упражнений на протяжении дальнейших тренировочных дней.

### **Урок № 36-45 (25 часов).**

Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

*Теоретическая часть:* объяснить правила пользования тренажёром, Беговая дорожка.

*Практическая часть:* Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

### **Урок № 46-59 (12 часов).**

Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

*Теоретическая часть:* объяснить, как и какие мышцы задействованы, отдых между подходами

*Практическая часть:* Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

### **Урок № 60-72 (25 часов)**

Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)

*Теоретическая часть:* объяснить как и какие мышцы задействованы, отдых

между подходами

**Практическая часть:** Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры. Подвижная игра «Заморозка».

ОФП: пресс, отжимания, приседания

**Теоретическая часть:** общие правила игр на тренировках.

**Практическая часть:** игра на ловкость и выявление активных детей. Не сложные задания на повышение общей физической подготовки. ОФП по типу облегченного кроссфита.

**Практическая часть:** Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

### **Оценочные материалы**

#### **Список рекомендованной литературы для детей**

1 Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для. М., «Рипол классик»,2022.

2 Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. –М., «Мир книги»,2023

3 Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ».

#### **Список рекомендованной литературы для родителей**

1 Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М.,«Феникс»,2021.

2 Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 2023

3 Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.И.П.К. М.О. – М., 2024

Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 2023

#### **Список рекомендованной литературы для педагога**

1 Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2023

2 Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В.и др. - М.,2023.