

**Управление образования администрации МО «г. Березники»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

**СОГЛАСОВАНО**

**Педагогическим советом**

**Протокол № 2**

**«07» октября 2024**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО ДДЮТ**

**\_\_\_\_\_ Л.А. Малахова**

**«07» октября 2024 г.**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«КРЕПЫШ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: от 1 до 3 лет

Автор:  
Педагог дополнительного образования:  
Родионов Виктор Иванович

г.Усолье, 2024 г.

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

На занятиях дети выполняют общефизические упражнения, изучают элементы спортивной борьбы, играют в подвижные игры, участвуют в соревнованиях. Дети учатся общаться в группе, сотрудничать, дружить.

При этом у детей формируется правильное дыхание, приобретаются навыки физической грамотности, вырабатывается моральная и физическая выносливость, происходит становление психической и эмоциональной сферы, нарабатывается координация тела, чувство ритма, а главное удовлетворяется потребность каждого ребёнка в физической активности.

Возраст учащихся: 6-18 лет.

Срок реализации – 1 год.

## РАЗДЕЛ I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Программа по борьбе «Крепыш» относится к **физкультурно- спортивной направленности**.

**Отличительные особенности программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» разработана с учетом дополнительной предпрофессиональной программы в физической деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью области физической культуры и спорта, основу учебного предмета составляет содержание.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа «Крепыш» дополняет и расширяет возможности школьных образовательных учреждений в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста, независимо от физической подготовки.

**Адресат** - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-8 лет.

### **Психолого-педагогические особенности возраста обучающихся по программе.**

К этому возрасту у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В то же время у детей появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – занятия спортом, которое предъявляет ряд серьезных требований к обучающемуся. Всё это решающим образом

сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

**Сроки реализации:** 1 учебный год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Общее количество часов обучения – 276 часов.**

### **Цель программы:**

Целью данной образовательной программы по греко-римской борьбе «Крепыш» для детей школьного возраста является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам греко-римской борьбы;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить приемам контроля физического самочувствия.

#### Развивающие:

- развить общефизические навыки;
- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

#### Воспитательные:

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

### **Планируемый результат.**

- **Метапредметные результаты:** учащиеся научатся
  - планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
  - сравнивать полученные результаты с ожидаемыми результатами;
  - участвовать в совместной деятельности.
- **Личностные результаты:** учащиеся усвоят
  - социальные нормы и правила поведения;
  - правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- **Предметные результаты:**
  - Учащиеся научатся:
    - базовой технике греко-римской борьбы.
    - технике выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.
  - Учащиеся узнают:
    - технику самостраховки;

- - историю развития греко-римской борьбы;
- - о способах закаливания организма.
- 

### **Содержание программы. Учебный план.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		Собеседование по вопросам
2.	Общая физическая подготовка	130		130	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	122		122	Выполнение контрольных упражнений
4.	Тестирование физической и теоретической подготовки	8	4	4	Собеседование, выполнение контрольных упражнений

### **Содержание учебного плана.**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в РФ**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организации занятий по физической культуре и спорту.

#### **ТЕМА 2. Спортивные единоборства в РФ**

Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

#### **ТЕМА 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### **ТЕМА 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного бойца.

## ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях греко-римской борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в греко-римской борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по греко-римской борьбе и другим видам спортивных единоборств.

### **Общая физическая подготовка**

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30,60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелкими и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгиванием на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

### **Упражнения без предметов:**

*а) упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

*б) упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание

туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами.

*в) упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки

на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* – *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель(мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении;

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными

способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2 шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

б) *на перекладине* – подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

в) *на канате* – лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в вися на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное).

### **Специальная физическая подготовка**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных бросковых действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующими различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседание, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях – стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение,

взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

### **Формы аттестации**

Образовательной программой предусмотрено проведение *входящей, текущей и итоговой диагностики* уровня физической подготовленности детей:

*Входящая диагностика* проводится в начале обучения в форме собеседования;

*Текущая диагностика* (в конце первого полугодия) и *итоговая диагностика* (в конце года) проводятся в следующих формах: диагностическое исследование качественных показателей, наблюдение во время проведения подвижных игр.

## **РАЗДЕЛ II**

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **Методическое обеспечение программы**

В основу программы положены теоретические и практические занятия, имеющие научное обоснование об оздоровительных системах, комплексах учебно-оздоровительной гимнастики:

- теоретические занятия предваряют практическую отработку запланированных учебных тем и практических занятий;
- практические занятия с использованием игровых форм, сюжетно- ролевых игр группой.

Предусмотрена работа в аэробном режиме (непрерывная работа 30 – 40 минут), учитывается начальная степень подготовленности и самочувствие ребёнка на момент занятия.

Нагрузка дозируется количеством повторений. Группа может дробиться, и мини-группа выполняет индивидуальную работу.

Занятия делятся на подготовительную, основную и заключительную части, что определяется закономерными изменениями функционального состояния организма во время работы.

1. Вводно-подготовительная часть.

Используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

2. В основной части занятий решается главная задача.

Выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники изучаемых упражнений.

3. В заключительной части занятий, постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм в состояние, близкое к до рабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Успех выполнения программы зависит от правильной организации процесса обучения. В процессе изучения двигательных действий используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, инструктаж, разбор, распоряжение, словесные оценки, обсуждения.)
- наглядные методы (показ, демонстрация наглядных иллюстраций.)
- практические методы (метод разучивания упражнений в целом, по частям, вспомогательный метод – подводящие упражнения.)
- метод непрерывного упражнения (аэробный процесс, для воспитания общей выносливости.)



- игровой метод (игры - одно из средств физической культуры, они содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи и помогают закрепить знания базовых упражнений.)

## Условия реализации программы

### Техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастические маты	Штука	1 на 2 чел
2.	Борцовский ковер	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Канат для перетягивания диаметром 30 - 40 мм ,	Штука	1
2.	Маты поролоновые (120 x 200 x 10 см)	Штука	12
3.	Медицинбол 1 кг	Штука	6
4.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	Штука	1
5.	Секундомер электронный	Штука	2
6.	Скакалка гимнастическая	Штука	15
7.	Скамейка гимнастическая	Штука	2
8.	Стенка «шведская»	Штука	2

### Оценочные материалы

В начале, середине и в конце учебного года проводится мониторинг оценки исходного и конечного уровня физической подготовленности детей.

В диагностику включены следующие **качественные показатели**: бег 30 метров, подъем туловища за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а также поведение детей во время совместной двигательной деятельности. Прием показателей производится в игровой или соревновательной форме.

В процессе наблюдения за детьми акцентируется внимание на следующих **критериях**:

- выполняет ребенок задания самостоятельно или подражает другим детям или обращается за помощью,
- как реагирует на трудности, преодолевает их или оставляет работу,
- как контактирует с детьми: помогает, уступает, или командует ими,
- как выполняет правила.

Такой мониторинг способствует формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.

Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели физического развития		
	Бег 30м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища за 30 сек.

Проверка теоретической подготовленности проводится путем собеседования.

### Список литературы

1. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,2014.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб : СПбГАФК, 2015.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 2015.
4. Верхоишский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
6. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007.
7. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М.Галковского. –М.: ФиС, 1952.
8. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. –М., изд. «Советский спорт»,2004.

#### Дополнительная литература

9. Правила вида спорта «Спортивная борьба», утвержденные Минспортом России (приказ №906 от 05 ноября 2019г.)
10. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. - Москва: Москомспорт, 2009.
11. Мазур А.Г. Классическая борьба. –М.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022274

Владелец Малахова Любовь Александровна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024