

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мас-рестлинг»

направленность – физкультурно-спортивная
возраст учащихся – 9 - 11 лет
срок реализации – 1 год

п. Кугеси

2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 2
1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы ..	стр. 2
1.2. Сфера реализации и направленность программы	стр. 4
1.3. Цели и задачи курса	стр. 4
1.4. Отличительные особенности программы	стр. 4
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы	стр. 5
1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы	стр. 5
1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы.....	стр. 5
1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности	стр. 6
1.9. Предполагаемые результаты освоения программы	стр. 6
1.10. Способы определения результативности освоения программы	стр. 7
1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ	стр. 8
II. Учебно-тематический план	стр. 8
III. Календарно-тематический план	стр. 9
IV. Содержание изучаемого курса	стр. 15
4.1. Стартовый уровень	стр. 15
4.2. Базовый уровень	стр. 19
4.3. «Продвинутый уровень»	стр. 23
V. Методическое обеспечение программы	стр. 27
VI. Техническое оснащение	стр. 28
VII. Список литературы	стр. 28
VIII. Приложения	стр. 30

I. Пояснительная записка

1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью физического воспитания детей является содействие всестороннему развитию личности каждого ребенка. При решении задач общефизической подготовки учащихся учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Реализации этих задач служат самые разнообразные виды спорта, в том числе и самобытные, нетрадиционные для регионов Центральной России.

Как известно, якутские национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, состязательны, интересны, увлекательны для всех, в любых условиях, не требуют большого количества инвентаря и оборудования. Они являются отличным подготовительным и специальным тренировочным средством для других, классических видов спорта. Якутскими национальными видами спорта, играми и развлечениями могут с успехом заниматься представители различных национальностей. Не вызывает сомнения и то, что ознакомление с национальной физической культурой народов является одним из действенных средств интернационального воспитания молодежи нашей страны.

Одним из самых популярных видов якутского спорта является перетягивание палки (мас тардыны). С выходом на российскую арену он получил современное название мас-рестлинг (борьба на палках). В данном виде спорта от атлета требуются физическая сила, определенная техническая подготовка, отличное мышечное чувство, быстрая реакция и особый психологический настрой. Уникальность этого вида единоборств в том, что аналогов ему, нет больше нигде в мире. Если обычная борьба в том или ином виде присутствует в спортивном арсенале многих народов, дисциплины легкой атлетики также имеются практически везде, то якутский мас-рестлинг действительно существует в единственном числе.

Он ведет свои корни из седой древности, суть его и правила весьма просты. Два *мадьыны* (так называли раньше мас-рестлеров) садятся друг против друга, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. Палка эта обычно изготавливается из прочной березы. В отличие от других видов единоборств, в перетягивании палки нет прямого контакта противников, они не наносят друг другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе.

В современном мас-рестлинге, начиная с 80-х годов прошлого века, правила несколько видоизменились если ранее палку просто тянули, сидя неподвижно, то позже молодые энтузиасты этого вида начали применять разные приемы, пробежку по доске с целью выбить из равновесия противника, ввели ограничение по времени поединка, победитель должен выиграть две схватки из трех.

Мас-рестлинг, в отличие от других признанных видов спорта, при кажущейся внешней незатейливости помогал атлетам развиваться всесторонне все группы мышц задействованы во время поединка. Для занятий мас-рестлингом не нужно никакого дорогостоящего инвентаря, не требует он и специально оборудованных спортивных сооружений летом на открытом воздухе, зимой на небольшой площадке в любом помещении можно устроить состязания.

Мас-рестлинг приказом государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 17 июля 2003 г. № 546 включен во всероссийский реестр национальных ви-

дов спорта, в 2017 г. – как вид спорта РФ. В настоящее время создана и функционирует Федерация мас-рестлинга России; ежегодно проводятся чемпионаты России. Сегодня этим видом занимаются в более чем 40 регионах страны и в 20 государствах четырех континентов мира. Особенно популярным этот вид спорта становится в Санкт-Петербурге, Владимире, Красноярске, в Дальневосточном федеральном округе.

Мас-рестлинг – очень эмоциональный вид спорта, он отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы заниматься этим видом спорта, нужно быстро реагировать, мгновенно изменять движения по направлению к сопернику, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Схватки сопровождаются эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Мас-рестлинг развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. В процессе занятий мас-рестлингом происходит развитие силы и гибкости кистей рук, координации, силы, выносливости; воспитывается быстрота в разнохарактерных движениях; происходит овладение двигательными навыками.

В течение освоения курса дети обучаются простым техникам мас-рестлинга; приобретают теоретические сведения в соответствии с программным материалом; осваивают допустимые тренировочные нагрузки, а также приобретают минимум знаний в области гигиены и оказания первой медицинской помощи.

Все это помогает обучающимся правильно организовать свой режим дня; осуществлять систематическое ведение дневника спортсмена, анализировать его и принимать самостоятельные решения, касающиеся собственного развития и самосовершенствования.

Таким образом, мас-рестлинг способствует всестороннему и гармоничному развитию учащихся, т.к. во время поединка у юных спортсменов задействуются все группы мышц. У систематически занимающихся мас-рестлеров формируется мышечный корсет, происходит развитие ключевых физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), а также практически всех групп мышц. Происходит развитие мгновенной реакции на зрительные и слуховые сигналы; повышается мышечное чувство; формируется способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Наконец, дети получают большой эмоциональный заряд и испытывают чувство удовлетворения от реализации собственных усилий.

Новизна настоящей программы характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения учащихся младшего школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала удивительно самобытного и привлекательного вида спорта мас-рестлинга.

Основными направлениями учебно-спортивной деятельности при этом являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие детей в соревнованиях.

Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.

При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Педагогическая целесообразность реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг. Программа «Мас-рестлинг» нацелена на выполнение важной социально-педагогической миссии и направлена на развитие физических качеств ребенка, овладение техникой выполнения упражнений, развития способности самовыражения и самоконтроля.

1.2. Сфера реализации и направленность программы

Сферой реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мас-рестлинг» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (возможно – базе детских образовательных организаций-партнеров).

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

1.3. Цели и задачи курса

Целью настоящей программы является формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков; обучение детей техническим и тактическим приемам с дальнейшим применением их в спаренгах.

Реализация цели предусматривает последовательное решение ряда **задач**:

- формирование общих представлений о технике и тактике в этом виде спорта, начальных навыков судейства;
- содействие укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, умения взаимодействовать в личном первенстве и в команде;
- освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену по мас-рестлингу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что при ее реализации, наряду с активным использованием в учебном процессе здоровьесберегающих технологий, предусматривается осуществление общефизической и специальной физической подготовки обучающихся. Программа активно содействует всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования духовно-нравственных основ и пропаганде здорового образа жизни.

Она опирается на актуальный уровень развития физических показателей среднего учащегося начальной школы. В качестве форм подведения итогов используются его сравнительные индивидуальные достижения в начале, середине и конце учебного года посредством проведения функционального тестирования индивидуальных физических качеств учащихся.

Образовательная программа составлена таким образом, что в каждом возрастном периоде предлагается физическая нагрузка, оптимальная для конкретной возрастной группы и может использоваться для детей второго года обучения с использованием дополнительных средств реализации программы (увеличение нагрузки, сложности упражнений, увеличение количества повторений).

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Мас-рестлинг» разработана для детей возраста 9-11 лет.

Программа предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню образования.

Для обучения по данному курсу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний: предусматривается наличие медицинского разрешения для участия в спортивных занятиях по мас-рестлингу.

1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы

Объем реализации программы составляет 216 часа на учебный год (3 раза в неделю по 2 академических часа).

Сроки реализации программы соответствуют 1 учебный год ее освоения.

1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы

Режим занятий. Для учащихся в учреждении установлен шестидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся, согласно учебного расписания.

Продолжительность занятий для обучающихся составляет 40 минут (для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут /Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Сан-ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»/).

Формы проведения занятий: занятие комбинированного типа; практическое занятие; тренинг; игра; соревнование; турнир и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

Этапы реализации программы: в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся / реализуются в учреждении:

- язык образования – **русский**;
- формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная**, с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- формы (а) обучения – **очная**;
- образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

1.9. Предполагаемые результаты освоения программы

По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов. Дети должны

Знать:

- основы технических приемов мас-рестлинга;
- правила проведения спортивных соревнований.

Иметь представление:

- о роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе систем дыхания при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- владеть основными техническими приемами мас-рестлинга;
- применять полученные знания в спаренге и организации самостоятельных занятий мас-рестлингом;
- участвовать в спаренге и в спортивных турнирах;

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие гибкости;
- следить за своим самочувствием;
- организовывать и проводить разминку;
- применять первичные навыки судейства;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

Обладать двигательными умениями, навыками и способностями:

В циклических и ациклических упражнениях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 20 м. по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 3 мин.; стартовать с высокого старта; преодолевать с помощью бега полосу из 3-5 препятствий.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г. на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из исходного положения, с колена, правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг. одной и двумя руками из исходного положения от груди, метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 8 м. для мальчиков и 5 м. для девочек.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м., ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

В способах физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

В способах спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по масс-рестлингу (по упрощенным правилам).

В соблюдении правил поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

1.10. Способы определения результативности освоения программы

Характеризуют использование педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

- Педагогическое наблюдение.
- Беседа.
- Опрос.
- Тестирование уровня освоения образовательных компонентов и физического развития ребенка.
- Практические упражнения.
- Участие в спаренгах и турнирах.

- Педагогический анализ результатов наблюдений, тестирования, выполнения упражнений, спаренгов и турниров.

1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ

Формы текущего контроля знаний учащихся:

- опрос;
- анкетирование;
- тестирование.

Формы промежуточной аттестации учащихся:

- тестирование;
- спаренги.

Формы итоговой аттестации учащихся:

- функциональное тестирование.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
1	2	3	4	5
1.	Техника безопасности на занятиях. Понятие о мас-рестлинге.	1	1	–
2.	Личная гигиена.	1	1	–
3.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	34	2	32
4.	Легкая атлетика.	33	1	32
5.	Спортивные игры.	101,5	1,5	100
6.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.	38,5	1,5	37
7.	Проверка теоретических знаний. Правила соревнований. Оценка физической подготовленности.	7	1	6
	ИТОГО:	216	9	207

Поурочное тематическое планирование

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

<i>Практика</i>															
1.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	10	15	145
2.	Легкая атлетика.	10	20	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	150
3.	Спортивные игры.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	520
4.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.	20		20	10	20	20	20		20	10	10	20		170
5.	Оценка физической подготовленности (тестирование). Правила соревнований.														
Итого:		80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	26 ч

№	Содержание материала	Январь										
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	Всего
Теория												
1.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	20										20'
2.	Личная гигиена.		5									5'
3.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.				10	10						20'
4.	Легкая атлетика.							5				5'
5.	Спортивные игры.										5	5'
6.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.		5									5'
7.	Проверка теоретических знаний.											
Практика												
1.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	110'
2.	Легкая атлетика.			20	20	10	20	15	20		15	120'
3.	Спортивные игры.	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	290
4.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.			20	10	20	20	10	20	20	20	140'
5.	Оценка физической подготовленности (тестирование).	30	30							20		80'
	Итого:	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	20 ч

№	Содержание материала	Февраль												
		62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	Всего
Теория														
1.	Техника безопасности на занятиях понятие о мас-рестлинге.													
2.	Личная гигиена		5											5'
3.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	10				10								20'
4.	Легкая атлетика.							5						5'
5.	Спортивные игры.										5			5'
6.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.			5										5'
7.	Проверка теоретических знаний.													
Практика														
1.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	10	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	10	140'
2.	Легкая атлетика.	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10	10	130'
3.	Спортивные игры.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480'
4.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.	10	15	10	20	10	10		20	20	15	20	20	170'
5.	Оценка физической подготовленности (тестирование).													
	Итого:	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	24 ч.

№	Содержание материала	Март												
		74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	Все го
Теория														
1.	Техника безопасности на занятиях понятие о мас-рестлинге.													
2.	Личная гигиена.			5										5'
3.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	20												20'
4.	Легкая атлетика.		5											5'
5.	Спортивные игры.						10							10'
6.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.									5				5'
7.	Проверка теоретических знаний.													
Практика														
1.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	20	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	140 ,

[illegible][illegible][illegible]

2.	Личная гигиена.	5										5'
3.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.											
4.	Легкая атлетика.							5				5'
5.	Спортивные игры.										10	10'
6.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.				5							5'
7.	Проверка теоретических знаний.	5	5									10'
Практика												
1.	Технические приемы учебно-тренировочной схватки.	10		20	10	10	20	20	10	10	10	120'
2.	Легкая атлетика.		15	20	15	20	10	15	10	10	10	125'
3.	Спортивные игры.	30	30	30	30	30	30	30	40	30	40	320'
4.	Специальная физическая подготовка. Тактика перетягивания палки.			10	20	20	20	10	20	10	10	120'
5.	Оценка физической подготовленности (тестирование).	30	30							20		80'
	Итого:	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	20 ч.

IV. Содержание изучаемого курса

4.1.1. «Стартовый уровень»

Теоретическая часть, 9 часов

1. Техника безопасности, 1 час.

- Поведение на занятиях.
- Пожарная безопасность.
- Использование электрических приборов.
- Работа с инвентарем.

2. Личная гигиена, 1 час.

Первоначальные сведения:

- Гигиена одежды.
- Гигиена обуви.
- Гигиена тела.
- Самоконтроль.

3. Осанка, 1 час.

Первоначальные сведения:

- Значение рациональной осанки и её признаки.

- Причины нарушения осанки.
- Возможные дефекты осанки.

4. Плоскостопие, 1 час.

Первоначальные сведения:

- Плоскостопие – это...
- Диагностика плоскостопия.
- Оценка степени уплощения стопы.

5. Легкая атлетика, 1 час.

Первоначальные сведения:

- Что такое легкая атлетика.
- Виды легкой атлетики.
- Виды соревнований по легкой атлетике.

6. Спортивные игры, 1 час. 30 мин.

Первоначальные сведения:

- Что такое спортивные игры.
- Виды спортивные игры.
- Виды соревнований по спортивным играм.

7. Предупреждение травматизма, 1 час 30 мин.

Первоначальные сведения:

- Виды соревнований по мас-рестлингу.

8. Проверка теоретических знаний, 1 час.

- Беседы.
- Опросы.
- Диалоги.

Практическая часть, 201 ч.

1. Технические приемы Учебно-тренировочные схватки, 32 час.

Основы выполнения:

- «Ушницкий».
- «Тяга верхней рукой».
- «Ключ».
- «Тяга с накручиванием».
- «Шаг».
- «Охсуу».
- «Тяга сидя».
- «Тяг в стойке».
- «Тяга с перехватом».
- Отработка навыков взаимодействия партнеров на помосте.
- Отработка индивидуальных действий участников.

- Индивидуальная техника защиты.
- Индивидуальные действия в нападении.
- Отработка навыков судейства школьных соревнований и республиканских.

2. Легкая атлетика, 32 час.

Основы выполнения:

2.1. Бег и его разновидности:

- Специальные беговые упражнения.
- Ускорения по звуковому сигналу.
- Ускорение с изменением направления движения;
- Медленный бег (до 4 мин.).
- Бег до 30 м. с высокого старта (ускорение).
- Челночный бег 3х10 м.
- Бег из различных исходных положений (ускорения).

2.2. Метание:

- Метание малого мяча с места.
- Метание малого мяча с разбега.
- Метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели).
- Метание малого мяча на дальность.
- Комплекс упражнений с набивными мячами.

2.3. Прыжки:

- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в длину с разбега (с 3-х шагов).
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.
- Прыжки с высоты до 40 см.
- Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

2.4. Эстафеты:

- Без предметов.
- С предметами.
- С различными передвижениями.

3. Спортивные игры, 100 час.

Основы выполнения:

3.1. Подвижные игры, эстафеты Игры способствуют формированию навыков общей двигательной координации, пространственной ориентации, творческого мышления. Развивают точные реакции тела, остроту слухового восприятия, силу и выносливость.

3.2. В программе используются следующие игры:

- «Волки во рву»;
- «Кто подходил?»;

- «Белые медведи»;
- «Совушка» и т.д.

3.3. Эстафеты:

- с набивным мячом;
- с прыжками через препятствия;
- круговые эстафеты;
- встречные эстафеты;
- линейные эстафеты до 30 м.

3.4. Элементы баскетбола:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

3.5. Элементы футбола:

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

3.6. Комплексы силовой тренировки:

- в исходном положении стоя, лёжа;
- на скамейках / со стульями;
- в парах;
- с мячами;
- с гантелями (1-3 кг.);
- с короткими и длинными амортизаторами;
- с медицинболами;
- по станциям.

3.7. Интервальные занятия:

- круговая тренировка
- интервальная тренировка 4×2;
- интервальная тренировка 5×7;
- интервальная тренировка 4×4.

4. Специальная физическая подготовка, 37 час.

Основы выполнения:

4.1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м. из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.
- Перемещения приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.
- Бег с отягощением, занятия в тренажерном зале.

- Поднятия груза на месте и в движение.

4.2. Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.

- ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма.
- Общая и специальная сила, методика ее развития.
- Упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.

4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по доске.

4.4. Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног, положения сед и т.д.

4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники.

4.6. Упражнения для развития физических качеств.

4.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при технике перетягивания палки.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

4.8. Тактика перетягивания палки.

- Техника выполнения приемов перетягивания палки.
- Прием рывка.

5. Оценка физической подготовленности (тестирование), 6 час.

- 3 раза в учебный год.

4.1.2. «Базовый уровень»

Теоретическая часть, 9 часов

1. Техника безопасности, 1 час.

- Поведение на занятиях.
- Пожарная безопасность.
- Использование электрических приборов.
- Работа с инвентарем.

2. Личная гигиена, 1 час.

- Гигиена одежды.
- Гигиена обуви.
- Гигиена тела.
- Самоконтроль.

3. Осанка, 1 час.

- Значение рациональной осанки и её признаки.
- Причины нарушения осанки.
- Возможные дефекты осанки.

4. Плоскостопие, 1 час.

- Плоскостопие – это...
- Диагностика плоскостопия.
- Оценка степени уплощения стопы.

5. Легкая атлетика, 1 час.

- Что такое легкая атлетика.
- Виды легкой атлетики.
- Виды соревнований по легкой атлетике.

6. Спортивные игры, 1 час. 30 мин.

- Что такое спортивные игры.
- Виды спортивные игры.
- Виды соревнований по спортивным играм.

7. Предупреждение травматизма, 1 час 30 мин.

- Виды соревнований по мас-рестлингу.

8. Проверка теоретических знаний, 1 час.

- Беседы.
- Опросы.
- Диалоги.

Практическая часть, 201 ч.**1. Технические приемы Учебно-тренировочные схватки, 32 час.**

- «Ушницкий».
- «Тяга верхней рукой».
- «Ключ».
- «Тяга с накручиванием».
- «Шаг».
- «Охсуу».
- «Тяга сидя».
- «Тяг в стойке».
- «Тяга с перехватом».
- Отработка навыков взаимодействия партнеров на помосте.
- Отработка индивидуальных действий участников.
- Индивидуальная техника защиты.
- Индивидуальные действия в нападение.

- Отработка навыков судейства школьных соревнований и республиканских.

2. Легкая атлетика, 32 час.

2.1. Бег и его разновидности:

- Специальные беговые упражнения.
- Ускорения по звуковому сигналу.
- Ускорение с изменением направления движения;
- Медленный бег (до 4 мин.).
- Бег до 30 м. с высокого старта (ускорение).
- Челночный бег 3х10 м.
- Бег из различных исходных положений (ускорения).

2.2. Метание:

- Метание малого мяча с места.
- Метание малого мяча с разбега.
- Метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели).
- Метание малого мяча на дальность.
- Комплекс упражнений с набивными мячами.

2.3. Прыжки:

- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в длину с разбега (с 3-х шагов).
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.
- Прыжки с высоты до 40 см.
- Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

2.4. Эстафеты:

- Без предметов.
- С предметами.
- С различными передвижениями.

3. Спортивные игры, 100 час.

3.1. Подвижные игры, эстафеты Игры способствуют формированию навыков общей двигательной координации, пространственной ориентации, творческого мышления. Развивают точные реакции тела, остроту слухового восприятия, силу и выносливость.

3.2. В программе используются следующие игры:

- «Волки во рву»;
- «Кто подходил?»;
- «Белые медведи»;
- «Совушка» и т.д.

3.3. Эстафеты:

- с набивным мячом;
- с прыжками через препятствия;
- круговые эстафеты;
- встречные эстафеты;
- линейные эстафеты до 30 м.

3.4. Элементы баскетбола:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

3.5. Элементы футбола:

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

3.6. Комплексы силовой тренировки:

- в исходном положении стоя, лёжа;
- на скамейках / со стульями;
- в парах;
- с мячами;
- с гантелями (1-3 кг.);
- с короткими и длинными амортизаторами;
- с медицинболами;
- по станциям.

3.7. Интервальные занятия:

- круговая тренировка
- интервальная тренировка 4×2;
- интервальная тренировка 5×7;
- интервальная тренировка 4×4.

4. Специальная физическая подготовка, 37 час.

4.1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м. из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.
- Перемещения приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.
- Бег с отягощением, занятия в тренажерном зале.
- Поднятия груза на месте и в движение.

4.2. Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.

- ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма.
- Общая и специальная сила, методика ее развития.
- Упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.

4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по доске.

4.4. Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног, положения сед и т.д.

4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники.

4.6. Упражнения для развития физических качеств.

4.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при технике перетягивания палки.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

4.8. Тактика перетягивания палки.

- Техника выполнения приемов перетягивания палки.
- Прием рывка.

5. Оценка физической подготовленности (тестирование), 6 час.

- 3 раза в учебный год.

4.1.3. «Продвинутый уровень»

Теоретическая часть, 9 часов

1. Техника безопасности, 1 час.

- Поведение на занятиях.
- Пожарная безопасность.
- Использование электрических приборов.
- Работа с инвентарем.

2. Личная гигиена, 1 час.

Расширенное рассмотрение:

- Гигиена одежды.
- Гигиена обуви.
- Гигиена тела.
- Самоконтроль.

3. Осанка, 1 час.

Расширенное рассмотрение:

- Значение рациональной осанки и её признаки.
- Причины нарушения осанки.

- Возможные дефекты осанки.

4. Плоскостопие, 1 час.

Расширенное рассмотрение:

- Плоскостопие – это...
- Диагностика плоскостопия.
- Оценка степени уплощения стопы.

5. Легкая атлетика, 1 час.

Расширенное рассмотрение:

- Что такое легкая атлетика.
- Виды легкой атлетики.
- Виды соревнований по легкой атлетике.

6. Спортивные игры, 1 час. 30 мин.

Расширенное рассмотрение:

- Что такое спортивные игры.
- Виды спортивные игры.
- Виды соревнований по спортивным играм.

7. Предупреждение травматизма, 1 час 30 мин.

Расширенное рассмотрение:

- Виды соревнований по мас-рестлингу.

8. Проверка теоретических знаний, 1 час.

- Беседы.
- Опросы.
- Диалоги.

Практическая часть, 201 ч.

1. Технические приемы Учебно-тренировочные схватки, 32 час.

Углубленное освоение:

- «Ушницкий».
- «Тяга верхней рукой».
- «Ключ».
- «Тяга с накручиванием».
- «Шаг».
- «Охсуу».
- «Тяга сидя».
- «Тяг в стойке».
- «Тяга с перехватом».
- Отработка навыков взаимодействия партнеров на помосте.
- Отработка индивидуальных действий участников.
- Индивидуальная техника защиты.

- Индивидуальные действия в нападение.
- Отработка навыков судейства школьных соревнований и республиканских.

2. Легкая атлетика, 32 час.

Углубленное освоение:

2.1. Бег и его разновидности:

- Специальные беговые упражнения.
- Ускорения по звуковому сигналу.
- Ускорение с изменением направления движения;
- Медленный бег (до 4 мин.).
- Бег до 30 м. с высокого старта (ускорение).
- Челночный бег 3х10 м.
- Бег из различных исходных положений (ускорения).

2.2. Метание:

- Метание малого мяча с места.
- Метание малого мяча с разбега.
- Метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели).
- Метание малого мяча на дальность.
- Комплекс упражнений с набивными мячами.

2.3. Прыжки:

- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в длину с разбега (с 3-х шагов).
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.
- Прыжки с высоты до 40 см.
- Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

2.4. Эстафеты:

- Без предметов.
- С предметами.
- С различными передвижениями.

3. Спортивные игры, 100 час.

Углубленное освоение:

3.1. Подвижные игры, эстафеты Игры способствуют формированию навыков общей двигательной координации, пространственной ориентации, творческого мышления. Развивают точные реакции тела, остроту слухового восприятия, силу и выносливость.

3.2. В программе используются следующие игры:

- «Волки во рву»;
- «Кто подходил?»;
- «Белые медведи»;

- «Совушка» и т.д.

3.3. Эстафеты:

- с набивным мячом;
- с прыжками через препятствия;
- круговые эстафеты;
- встречные эстафеты;
- линейные эстафеты до 30 м.

3.4. Элементы баскетбола:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

3.5. Элементы футбола:

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

3.6. Комплексы силовой тренировки:

- в исходном положении стоя, лёжа;
- на скамейках / со стульями;
- в парах;
- с мячами;
- с гантелями (1-3 кг.);
- с короткими и длинными амортизаторами;
- с медицинболами;
- по станциям.

3.7. Интервальные занятия:

- круговая тренировка
- интервальная тренировка 4×2;
- интервальная тренировка 5×7;
- интервальная тренировка 4×4.

4. Специальная физическая подготовка, 37 час.

Углубленное освоение:

4.1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м. из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.
- Перемещения приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.
- Бег с отягощением, занятия в тренажерном зале.
- Поднятия груза на месте и в движение.

4.2. Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.

- ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма.
- Общая и специальная сила, методика ее развития.
- Упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.

4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по доске.

4.4. Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног, положения сед и т.д.

4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники.

4.6. Упражнения для развития физических качеств.

4.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при технике перетягивания палки.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

4.8. Тактика перетягивания палки.

- Техника выполнения приемов перетягивания палки.
- Прием рывка.

5. Оценка физической подготовленности (тестирование), 6 час.

- 3 раза в учебный год.

V. Методическое обеспечение программы

5.1. Используемые образовательные технологии (элементы технологии)

- личностно-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- коллективного взаимообучения;
- создания ситуации успеха;
- здоровьесбережения и др.

5.2. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)

- педагогики сотрудничества;
- дидактической игры;
- технология КТД;
- ситуативные технологии и др.

5.3. Интернет-ресурсы

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
6. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
7. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
8. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

VI. Техническое оснащение

- Спортивный зал.
- Тренажерный зал.
- Помост (доска упора
- Палка для перетягивания (деревянные тренировочные).
- Короткие и длинные амортизаторы.
- Мячи набивные.
- Силовые тренажеры.
- Перекладина гимнастическая.

VII. Список литературы

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, 2008.
2. Григорьев И.Ю. Якутские прыжки; правила соревнования. – Якутск, 2012.
3. Деревлева Е.Б. и др. Гимнастическая аэробика. – Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в школе», № 24. – М., 2008.
4. Захаров А.А. Мас-реслинг. Учебное пособие. – Якутск, 2011.
5. Киселев П.К., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2008.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 2 класс. – М. 2008.
7. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! – М., 2002.
8. Кочнев В.П. Национальные виды спорта. Программа для ДЮСШ. – Якутск, 2010.
9. Крайнева И.Н. В часы досуга. – СПб.: «Кристалл», 1996.
10. Кривошапкин П.И. Масс-реслинг. Биохимические основы тактики и методики. – Якутск, 2014.
11. Кучильдин С.К. Гимнастика. Нестандартный подход. – Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в школе», № 20. – М., 2008.
12. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы. – М., 2006.

13. Маслоков А.В. Развитие координационных способностей у школьников. – Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в школе», № 21. – М., 2008.
14. Мас-рестлинг: Международные правила по мас-рестлингу. – Москва, 2015.
15. Матвеев А.П. Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. – М., 2011.
16. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы. – М., 2011.
17. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам. – Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в школе», № 26. – М., 2009.
18. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 1 класс. Рабочие программы по учебнику А.П. Матвеева. – Волгоград, 2011.
19. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения. – М., 2006.
20. Сборник нормативных документов. Физическая культура. – М., 2006.
21. Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно-практической конференции молодых ученых, студентов, аспирантов, соискателей и школьников (от 27 февраля 2013 года, с. Чурапча, Республика Саха (Якутия). – Чурапча: ООП ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС», 2013.
22. Стандарты второго поколения. Физическая культура. – М., 2010.

