

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на  
методическом совете протокол № 10  
от 10 августа 2021 года

Утверждено

Приказом № 25 от 12 августа 2021 года  
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ»

м.р. Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

В.Е. Рябков



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ПараАрмрестлинг»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей: 11-14 лет

Срок образования: 3 года

Вид: модульная

Разработчики:

педагог дополнительного образования

Гребенюк Дмитрий Олегович

Методист

Максимова Наталья Анатольевна

2021 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПараАрмрестлинг» адаптирована для детей школьного возраста с нарушениями слуха с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Программа обеспечивает реализацию прав обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования и является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта является отличным средством для формирования физических качеств, побуждение у них интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Обучение детей по данной программе служит хорошей основой для последующего обучения в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** программы заключается в следующем:

- Занятия армрестлингом позволяет расширить спектр дополнительных образовательных услуг и обеспечивает вариативных форм образования детей с ОВЗ и инвалидностью.
- Программа реализуется по типу инклюзивного обучения, обучающиеся с нарушением слуха, имеют свои особенности:

во-первых, испытывают трудности в общении с окружающими слышащими людьми, что, естественно, замедляет процесс усвоения информации;

во-вторых, нарушение слухового анализатора влияет на развитие эмоционально-волевой, коммуникативной сфер;

в-третьих – развитие, в большинстве случаев, задержано и протекает в замедленном темпе в отличие от обычных обучающихся.

Подросток с нарушением слуха должен иметь возможность выстроить свою картину мира, в котором есть место для него. Интересы детей с нарушением слуха в основном группируется вокруг трех видов деятельности: учеба, труд, спорт, но наибольший интерес проявляют к спортивной деятельности. Поэтому занятия армспортом предоставляют альтернативные возможности для проявления образовательных и социальных достижений детей, в том числе, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

**Направленность программы:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся с нарушениями слуха, основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений, успешную социализацию обучающихся с ОВЗ в обществе. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями происходит за счет участия в соревнованиях, проводимых для физически здоровых детей.

**Целью программы:** Развитие физических способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), воспитание личности, стремящейся к нравственному и физическому совершенствованию через освоение армрестлинга, как вида спорта.

**Задачи программы:**

*образовательные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области армрестлинга;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и технико-тактическая подготовленность в армрестлинге;
- совершенствовать умение планирования, учета и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок

*развивающие:*

- развитие у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие инициативы обучающихся по формированию и укреплению здоровья;

- развитие интереса к изучению этических, эстетических, социальных, методологических аспектов атлетизма и армрестлинга;
- развитие умения вести соревновательную борьбу на учебных занятиях и соревнованиях;

воспитательные:

- формировать морально-волевые качества у обучающихся, посредством занятий физической культуры и спортом;
- воспитывать у обучающихся, чувство коллективизма и товарищества, содействовать укреплению дружбы, взаимопомощи;
- воспитывать стойкость, смелость, умение преодолевать трудности;
- формировать у обучающихся миролюбия, доброжелательности, спокойствия, уважения к социуму.

**Возраст обучающихся программы:** 11–14 лет.

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на реализацию в течение трех лет.

Стартовый (ознакомительный) уровень - первый год обучения – 36 учебных недель с сентября по май включительно, 108 учебных часов в год.

Базовый уровень второй, третий год обучения – по 108 учебных часов в год.

**Форма обучения** — очная, очно-заочная.

**Режим занятий:** три занятия в неделю (3 раза в неделю по 1 академическому часу с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 мин в группах после каждых 45 минут обучения).

**Формы и методы обучения.**

Организация обучения выстраивается на основе индивидуального подхода, с учетом психофизического развития обучающихся, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. **На занятиях обучающиеся должны пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами, необходима усиливающая аппаратура, световые табло, что позволит обучающимся хорошо ориентироваться в учебном материале, при необходимости на занятиях для глухих обучающихся, должен присутствовать сурдопереводчик (в соответствии с ФГОС ОВЗ).**

Важен принцип обучения и воспитания в коллективе, и применение дифференцированного подхода в процессе обучения. Что предполагает сочетание индивидуальных и групповых форм работы, индивидуальный подход к каждому обучающемуся в ходе группового занятия. В основном занятия проходят в форме тренировок, в сочетании с показом, бесед, товарищеских встречах внутри объединения с другими образовательными учреждениями.

- Групповые – теоретические, практические, учебно-тренировочные занятия осуществляются в соответствии с требованиями программы. При групповой форме проведения занятий существуют хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.
- Индивидуальные занятия - обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются условия индивидуального дозирования нагрузки, самостоятельности и творческого подхода к тренировке, с учетом физических данных обучающихся.
- Спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба.
- Учебно-тренировочные занятия в рамках учебно-тренировочных спортивных сборов и лагерей.
- Наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ.
- Просмотр и анализ учебных видеоматериалов по армрестлингу.
- Спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

**На теоретических занятиях** обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития армрестлинга в мире и России, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по тактико-технической подготовке, методике обучения и тренировки, судейству соревнований, психоэмоциональной подготовке.

**На практических занятиях** обучающиеся овладевают техникой рукоборства, выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, приобретают инструкторские и

судейские навыки, выполняют контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом.

**Учебно-тренировочный процесс** планируется на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основе учебно-тематического плана. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, дистанционные формы занятий.

**Режим занятий.** Занятия проходят два или три раза в неделю, через 45 мин. занятий предусмотрен перерыв не менее 5-10 минут. Часовая нагрузка в неделю составляет 3 часа.

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15	до 15	3

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. При поступлении обязательно иметь справку от врача с допуском до занятий армрестлингом.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p><b>Проявляет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>культуру поведения болельщика во время соревнований</li> </ul>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>работа с информацией</li> <li>сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует действия борцов;</li> <li>анализирует и планирует тактику борьбы;</li> <li>определяет по знакам судьи правильность действий</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умеет слушать и слышать;</li> <li>взаимодействует по правилам соревнований.</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ставит цель;</li> <li>планирует свою индивидуальную спортивную</li> </ul>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>историю развития армрестлинга в России;</li> <li>базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</li> <li>общие правила соревнований по армспорту</li> <li>основные техники выполнения физических упражнений, на развитие силы, выносливости;</li> <li>основные базовые</li> </ul>



	<p>деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находит и корректирует недочеты и ошибки;</li> <li>• выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>• выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>• организует деятельность по ОФП</li> </ul>	<p>техники ведения борьбы в армрестлинге;</p> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять элементы и приемы борьбы</li> <li>• играть с соблюдением основных правил;</li> <li>• самостоятельно применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия;</li> <li>• составлять комплексы специальных физических упражнений;</li> <li>• самостоятельно вести борьбу на городских и областных соревнованиях.</li> </ul>
--	--	--

### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (см. Приложение).

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

#### **Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;

- контрольные нормативы.

**Программа состоит из следующих модулей:**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b><i>Первый год обучения</i></b>				
1	«Основы Армспорта»	36	3,5	32,5
2	«Сила, быстрота, выносливость»	36	3,5	32,5
3	«ОФП рукоборца»	36	3,5	32,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>10,5</b>	<b>97,5</b>
<b><i>Второй год обучения</i></b>				
1	«Сила в игре»	36	3,5	32,5
2	«СФП рукоборца»	36	3,5	32,5
3	«Техника и тактика»	36	3,5	32,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>10,5</b>	<b>97,5</b>
<b><i>Третий год обучения</i></b>				
1	«Силовая подготовка»	36	3,5	32,5
2	«Силовая выносливость»	36	3,5	32,5
3	«Динамическая сила»	36	3,5	32,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>10,5</b>	<b>97,5</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>324</b>	<b>31,5</b>	<b>292,5</b>

## Первый год обучения

### Модуль 1 «Основы Армспорта»

Реализация этого модуля направлена на ознакомление обучающихся с новым для них видом спорта – армрестлингом.

**Цель модуля:** формирование знаний и умений в области физического развития и здорового образа жизни, необходимой для выбора учащимися ценностей собственной жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

**Задачи модуля:**

- познакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- сформировать систему знаний об истории развития армрестлинга, используемой терминологии и великих спортсменов;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию физической культурой и спорту.

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Возникновение армрестлинга, история его развития.	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний

2	Основы анатомии и физиологии человека. Врачебный контроль. Самоконтроль.	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Общая физическая подготовка. Значение ОФП для армрестлера.	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Базовые упражнения тяжелой атлетики.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Физические упражнения, развивающие силу.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

### **Содержание модуля «Основы Армспорта»**

**Тема № 1. Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Возникновение армрестлинга, история его развития.**

Теория:

Техника безопасности, правила занятий в спортивном зале, соблюдение пожарной безопасности. Спортивная форма для занятий при определенных температурных интервалах и о недопустимых действиях, которые могут привести к травмоопасным ситуациям. Профилактика травматизма на занятиях силовой подготовки. Симптомы неправильной работы мышц или суставов. История возникновения армрестлинга и его развитие.

**Тема № 2. Основы анатомии и физиологии человека. Врачебный контроль. Самоконтроль.**

Теория: Анатомия и физиология человека. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи.

Практика: Ведение дневника самоконтроля. Проектная работа «Немного о себе».

**Тема №3. Общая физическая подготовка. Значение ОФП для армрестлера.**

Теория: Виды общеразвивающих упражнений. Основные техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Упражнения в динамической опоре. Отжимания с прыжком в упоре лежа. Стоя сгибание рук с прямым грифом. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В висе на перекладине подъем ног. «Пионербол», «Мини футбол» «Американский футбол» Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**Тема №4. Базовые упражнения тяжелой атлетики**

Теория: Симптомы неправильной работы мышц или суставов. Базовые упражнения тяжелой атлетики. Уровень нагрузок при выполнении силовых упражнений.

Практика: Жим штанги лежа на скамье, жим штанги вверх сидя, отжимания в упоре лежа. Сидя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху. Сидя жим гантелей. Сидя сгибание рук в запястьях со штангой. Пронация кисти, отягощение на ремне. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне. «Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема № 5. Физические упражнения развивающие силу.**

Теория: Виды силовых спортивных упражнений. Техника выполнения физических упражнений на развитие силы.

Практика: Пронация предплечья, пронация стоя с отягощением на весу, пронация из «мёртвой точки», пронация за столом, супинация предплечья, супинация через ремень, сгибание кисти в лучезапястном суставе, сгибание кистей со штангой стоя (сидя), сгибание кисти, приведение кисти, перекатывание гири через душку.

#### **Тема № 6. Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы**

Теория: Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Практика: Подвижные игры: «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Эстафеты». Спортивные игры: «Волейбол», «Мини футбол» и т.д.

**Упражнения на развитие силы:** Сгибание руки с отягощением на ремне. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением. Отягощение удерживается пальцами. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

**Упражнения на развитие ловкости и выносливости:** Бег, прыжки со скакалкой, приседания, отжимания от пола, упражнение берпи, упражнения с гирей для выносливости, планка, упражнения для мышц пресса, скрестный выпад, наклоны с прыжком, прыжки в сторону.

Подвижные игры.

#### **Тема № 7. Сдача нормативов**

Практика

Сдача промежуточных нормативов (Приложение № 1).

## **Модуль 2 «Сила, быстрота, выносливость»**

Реализация этого модуля направлена на оздоровление обучающихся и развитие их личностных качеств.

**Цель модуля:** формирование системы знаний для оздоровления обучающихся и развития их личностных качеств.

**Задачи модуля:**

- сформировать систему знаний о двигательных качествах личности, правилах гигиены и питания спортсмена.
- способствовать развитию у обучающихся двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости;
- воспитывать у учащихся желание сознательно применять полученные знания в целях повышения работоспособности и укрепления своего здоровья.

### **Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ЧСС и ЗБП (зона безопасного пульса). Расчет соответствия нагрузки возрасту,	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний



	уровню подготовки и состояния здоровья.				
2	Круговая тренировка и её влияние на организм. Повышение выносливости.	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Игровой метод развития быстроты. Подвижные и спортивные игры.	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Базовые упражнения тяжелой атлетики.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Изометрические упражнения для развития силы.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Упражнения с предметом (скакалка, гантели и т.д.)	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

### **Содержание модуля «Сила, быстрота, выносливость»**

**Тема № 1. ЧСС и ЗБП (зона безопасного пульса). Расчет соответствия нагрузки возрасту, уровню подготовки и состояния здоровья.**

*Теория:* Расчет пульса. Как правильно определить по пульсу состояние своего здоровья.

**Тема № 2. Круговая тренировка и её влияние на организм. Повышение выносливости.**

*Теория:* Виды круговой тренировки. Основные техники выполнения общеразвивающих упражнений во время круговой тренировки.

*Практика:* Упражнения в динамической опоре. Отжимания с прыжком в упоре лежа. Стоя сгибание рук с прямым грифом. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В висе на перекладине подъем ног.

**Тема №3. Игровой метод развития быстроты. Подвижные и спортивные игры.**

*Теория:* Игры народов мира.

*Практика:* Подвижные игры (Приложение 3).

**Тема № 4. Базовые упражнения тяжелой атлетики**

*Теория:* Симптомы неправильной работы мышц или суставов. Базовые упражнения тяжелой атлетики. Уровень нагрузок при выполнении силовых упражнений.

*Практика:* Жим штанги лежа на скамье, жим штанги вверх сидя, отжимания в упоре лежа. Сидя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху. Сидя жим гантелей. Сидя сгибание рук в запястьях со штангой. Пронация кисти, отягощение на ремне. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.

**Тема №5. Изометрические упражнения для развития силы.**

Теория: Изометрические упражнения - разновидность физической нагрузки, при выполнении которой, длина работающего мускула не меняется и сустав остается обездвиженным

Практика: Изометрические упражнения для укрепления рук и плечевого пояса поднимите руки и положите их согнутыми пальцами на стол, сделайте вдох и на выдохе, постепенно надавите пальцами на стол, словно пытаетесь вогнать его в пол. Выполняйте 5-10 секунд, а затем ослабьте нагрузку. Расслабьтесь и делайте следующий повтор. Согните руки в локтях, пальцы сложены в кулак и прижаты костяшками к краю стола. Надавите на стол, пытаясь отодвинуть его от себя. Подсуньте руки под стол и тыльной стороной ладони и надавите вверх, словно хотите поднять стол. Подложите руки под сиденье стула и попытайтесь поднять себя вместе со стулом.

#### **Тема № 6. Упражнения с предметом (скакалка, гантели и т.д.)**

Теория: Правила выполнения упражнений с предметом.

Практика: Упражнения со скакалкой, гантелями, штангой, обручем и т.д.

Подвижные игры (Приложение 3).

#### **Тема № 7. Сдача нормативов**

Практика

Сдача промежуточных нормативов (Приложение № 1).

### **Модуль 3 «ОФП рукоборца»**

Реализация этого модуля направлена на закрепление устойчивого интереса к армрестлингу, как виду спорта.

**Цель модуля:** физическое развитие и оздоровление обучающихся, развитие их личности посредством армрестлинга.

**Задачи модуля:**

- сформировать знания о системе тренировок;
- совершенствовать умения и навыки практической деятельности по физической культуре и спорту;
- сформировать представления о правилах соревнований по армспорту.

### **Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила соревнований по армспорту.	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Работа с тренажерами для тренировки мышц предплечья.	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Физические упражнения, развивающие силу.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Легкая атлетика. Упражнения на дыхание.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Базовые упражнения силового троеборья	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Спортивные игры	3	0,5	2,5	Контрольное задание,

					наблюдение
7	Сдача контрольно-переводных нормативов (тестов)	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	ИТОГО:	36	3,5	32,5	

## Содержание модуля «ОФП рукоборца»

### Тема № 1. Правила соревнований по армспорту

Теория: Регламент соревнований. Основные правила выступления на соревнованиях по армспорту.

### Тема № 2. Работа с тренажерами для тренировки мышц предплечья.

Теория: Виды упражнений для тренировки мышц предплечья. Основные техники правильного выполнения упражнений.

Практика: Упражнения в динамической опоре. Отжимания с прыжком в упоре лежа. Стоя сгибание рук с прямым грифом. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

### Тема №3. Физические упражнения развивающие силу.

Теория: Виды силовых спортивных упражнений. Техника выполнения физических упражнений на развитие силы.

Практика: Пронация предплечья, пронация стоя с отягощением на весу, пронация из «мёртвой точки», пронация за столом, супинация предплечья, супинация через ремень, сгибание кисти в лучезапястном суставе, сгибание кистей со штангой стоя (сидя), сгибание кисти, приведение кисти, перекатывание гири через душку.

### Тема № 4. Лёгкая атлетика. Упражнения на дыхание.

Теория: . Правильное дыхание во время бега. Как восстановить дыхание.

Практика: . Бег. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

### Тема №5. Базовые упражнения силового троеборья.

Теория: Симптомы неправильной работы мышц или суставов. Базовые упражнения силового троеборья.

Практика: Присед со штангой. Подъем гири вверх. Выпад со штангой. Жим штанги лежа. Жим штанги (грифа) лёжа Становая тяга для спины Тяга штанги в наклоне Французский жим со штангой. Подъём штанги на бицепс. Приседания со штангой. Жим штанги вверх. Тяга штанги к подбородку узким хватом. Выпады со штангой. Борьба за столом (спарринг) вытягивание из проигрышного положения.

### Тема № 6. Спортивные игры.

Теория: Правила игры в волейбол, футбол, баскетбол, гандбол.

Практика: Игра в спортивные игры.

### Тема № 7. Сдача контрольно-переводных нормативов (тестов)

Практика

Сдача контрольно-переводных нормативов (Приложение № 1).

## Второй год обучения

### Модуль 1 «Сила в игре»

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность учащимся ознакомиться с техниками выполнения специальных упражнений, направленных на развитие выносливости, силовых качеств, посредством подвижных и спортивных игр.

Педагогическая деятельность по реализации модуля предполагает обучение и воспитание обучающихся, с учетом лично-ориентированного подхода, выбор форм реализуемых в процессе обучения с учетом психофизического развития обучающихся на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

**Цель модуля:** Развить быстроту, силу и выносливость посредством игры и выполнения общефизических упражнений.

**Задачи модуля:**

- сформировать систему знаний о подвижных и спортивных играх;
- способствовать развитию у обучающихся двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости;
- воспитывать у учащихся желание сознательно применять полученные знания в целях повышения работоспособности и укрепления своего здоровья.

**Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Развитие армрестлинга в России.	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Круговая тренировка	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Игровой метод развития быстроты. Подвижные и спортивные игры.	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Базовые упражнения тяжелой атлетики.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Изометрические упражнения для развития силы.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Упражнения с предметом (скакалка, гантели и т.д.)	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

**Содержание модуля «Сила в игре»**

**Тема № 1. Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Возникновение армрестлинга, история его развития.**

Теория:

Техника безопасности, правила занятий в спортивном зале, соблюдение пожарной безопасности. Спортивная форма для занятий при определенных температурных интервалах и о

недопустимых действиях, которые могут привести к травмоопасным ситуациям. Профилактика травматизма на занятиях силовой подготовки. История развития армрестлинга в России.

### **Тема № 2. Круговая тренировка.**

Теория: Виды круговой тренировки. Основные техники выполнения общеразвивающих упражнений во время круговой тренировки.

Практика: Упражнения в динамической опоре. Отжимания с прыжком в упоре лежа. Стоя сгибание рук с прямым грифом. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В висе на перекладине подъем ног.

### **Тема №3.Игровой метод развития быстроты. Подвижные и спортивные игры.**

Теория: Игры народов мира.

Практика: Подвижные игры (Приложение 3).

### **Тема № 4. Базовые упражнения тяжелой атлетики**

Теория: Симптомы неправильной работы мышц или суставов. Базовые упражнения тяжелой атлетики. Уровень нагрузок при выполнении силовых упражнений.

Практика: Жим штанги лежа на скамье, жим штанги вверх сидя, отжимания в упоре лежа. Сидя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху. Сидя жим гантелей. Сидя сгибание рук в запястьях со штангой. Пронация кисти, отягощение на ремне. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.

### **Тема №5. Изометрические упражнения для развития силы.**

Теория: Изометрические упражнения - разновидность физической нагрузки, при выполнении которой, длина работающего мускула не меняется и сустав остается обездвиженным

Практика: Изометрические упражнения для укрепления рук и плечевого пояса поднимите руки и положите их согнутыми пальцами на стол, сделайте вдох и на выдохе, постепенно надавите пальцами на стол, словно пытаетесь вогнать его в пол. Выполняйте 5-10 секунд, а затем ослабьте нагрузку. Расслабьтесь и сделайте следующий повтор. Согните руки в локтях, пальцы сложены в кулак и прижаты костяшками к краю стола. Надавите на стол, пытаясь отодвинуть его от себя. Подсуньте руки под стол и тыльной стороной ладони и надавите вверх, словно хотите поднять стол. Подложите руки под сиденье стула и попытайтесь поднять себя вместе со стулом.

### **Тема № 6. Упражнения с предметом (скакалка, гантели и т.д.)**

Теория: Правила выполнения упражнений с предметом.

Практика: Упражнения со скакалкой, гантелями, штангой, обручем и т.д. Подвижные игры (Приложение 3).

### **Тема № 7. Сдача нормативов**

Практика

Сдача промежуточных нормативов (Приложение № 1).

## **Модуль 2 «СФП рукоборца»**

Реализация этого модуля направлена на изучение специальной физической подготовки у обучающихся.

**Цель модуля:** Изучение упражнений в специальной физической подготовке создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям общей физической подготовки, стремления на развитие физических результатов.

**Задачи модуля:**

- научить тактике и технике выполнения физических упражнений развивающих статическую выносливость; научить правилам выполнения физических упражнений;
- сформировать систему знаний основ армрестлинга.

## **Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	



					контроля
1	Влияние систематических занятий физической культурой на здоровье человека.	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Круговая тренировка	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Комплекс подготовительных упражнений для занятий армрестлингом.	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Базовые упражнения тяжелой атлетики.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

### **Содержание модуля «СФП рукоборца»**

**Тема № 1. Влияние систематических занятий физической культурой на здоровье человека.**

Теория: Как влияют систематические занятия на здоровье человека. Почему нужна физическая активность?

**Тема № 2. Круговая тренировка.**

Теория: Виды круговой тренировки. Основные техники выполнения общеразвивающих упражнений во время круговой тренировки.

Практика: Упражнения в динамической опоре. Отжимания с прыжком в упоре лежа. Стоя сгибание рук с прямым грифом. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В висе на перекладине подъем ног.

**Тема №3. Комплекс подготовительных упражнений для занятий армрестлингом.**

Теория: Правила и порядок проведения разминочных упражнений, самоконтроль физического состояния (непереносимость некоторых упражнений по причине травмы или общего состояния здоровья)

Практика:

- общая разминка (разминка на все группы мышц, начинается с верхнего отдела);
- специальная разминка (разминка на определенные группы мышц).

Упражнения без предметов: наклоны – скручивания, прыжки. Упражнения с малым мячом. Упражнения в парах

#### **Тема № 4. Базовые упражнения тяжёлой атлетики**

Теория: Симптомы неправильной работы мышц или суставов. Базовые упражнения тяжёлой атлетики. Уровень нагрузок при выполнении силовых упражнений.

Практика: Жим штанги лежа на скамье, жим штанги вверх сидя, отжимания в упоре лежа. Сидя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху. Сидя жим гантелей. Сидя сгибание рук в запястьях со штангой. Пронация кисти, отягощение на ремне. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.

#### **Тема № 5. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах.**

Теория Виды комплексных упражнений, все упражнения выполняются строго по инструкции преподавателя. Техника безопасности при занятии на тренажерах.

Практика: Выполнение комплексных упражнений с собственным весом на тренажерах(Скамья скотта, Бабочка, Блок с регулируемым роликом.)Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднимание ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема № 6. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.**

Теория Классификация или виды упражнений на расслабление и восстановление. Назначение упражнений основные правила их применения.

Практика Выполнение упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине.

#### **Тема № 7. Сдача нормативов**

##### Практика

Сдача промежуточных нормативов (Приложение № 1).

### **Модуль 3 «Техника и тактика»**

Реализация этого модуля направлена на развитие технической подготовки обучающихся.

**Цель модуля:** Совершенствовать СФП и техническую подготовку обучающихся. **Задачи модуля:**

- совершенствовать технику выполнения изучаемых упражнений;
- сформировать знания о технике безопасности, профилактике травматизма;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию.

#### **Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика»**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом.	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Техника выполнения физических упражнений развивающих динамику.	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение

3	Тактика динамической силы	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Техническая подготовка в армрестлинге	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах»	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Тактико-физическая подготовка	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

### **Содержание модуля «Техника и тактика»**

#### **Тема № 1 Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом**

*Теория* Техника безопасности на занятиях армрестлингом. Правила поведения на соревнованиях. Профилактика травматизма при занятиях армрестлингом.

*Практика.* Сдача входных нормативов для начинающих. Упражнения на развитие общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

#### **Тема № 2. Техника выполнения физических упражнений развивающих динамику**

*Теория.* Техника выполнения физических упражнений развивающих силу и силовую выносливость. Симптомы неправильной работы мышц или суставов.

*Практика:* Лежа на горизонтальной скамье жим штанги, отжимания на брусьях с отягощением, стоя сгибание рук со штангой, имитация борьбы на горизонтальном блоке, вращение кисти с односторонней гантелью, поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 секунд), лежа подъем туловища с поворотом. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» «Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема № 3 Тактика динамической силы**

*Теория.* Проявление динамической силы. Основные техники выполнения упражнений на развитие динамической силы.

*Практика:* Упражнение на пресс, упражнение на широчайшие мышцы, упражнение на квадрицепс, упражнение на трапецию. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» «Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема № 4 Техническая подготовка в армрестлинге**

*Теория* Основы и развития технической подготовки в армрестлинге. Виды технических элементов в армрестлинге.

*Практика* Поднимание туловища до прогиба в пояснице укрепляет мышцы — разгибатели туловища. Тяга штанги к подбородку. Отжимания в упоре лежа. Лежа на горизонтальной скамье

жим штанги. Имитация борьбы на горизонтальном блоке. Статическое напряжение руки в стартовом положении. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Лежа подъем туловища с поворотом. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**Тема № 5. Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах»**

Теория: Особенности техники борьбы в фазе захвата, фазе борьбы. Характеристика длительности и разнообразия в фазах борьбы.

Практика: Базовые упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами. Жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса. Упражнения выполняются в статическом и динамическом режимах.

**Тема № 6 Тактико-физическая подготовка**

Теория Тактико-физическая подготовка. Тактическое мышление, физическая подготовка.

Основные техники выполнения упражнений на развитие тактической и физической подготовки.

Практика Совершенствование в распределении сил в ходе соревнований (равномерное, неравномерное, стартовое ускорение, финишное ускорение и т.д.); Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, в упоре ногами о стенку, на стул, в стойке на руках у стены (упражнение можно выполнять с одной и двумя руками) Приседание со штангой.

**Тема № 7 Сдача контрольных нормативов**

Выполнить контрольные упражнения по ОФП и СФП для анализа результата спортивной подготовки. Приложение №1

## Третий год обучения

### Модуль 1 «Силовая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на развитие силовой подготовки и спортивных качеств обучающихся.

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность обучающимся ознакомиться с техниками выполнения физических упражнений, направленных на развитие силы. Выполнение обучающимися физических упражнениями для развития силы, необходимыми для занятий армрестлингом.

**Цель модуля:** формирование устойчивого интереса к занятиям силовой подготовкой для физического развития.

**Задачи модуля:**

- научить тактике и технике выполнения физических упражнений развивающих силу; научить правилам выполнения физических упражнений;
- сформировать систему знаний основ силовой подготовки;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию физической культурой и спорту.

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы техники безопасности в спортивном зале, при выполнении	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний

	физических упражнений				
2	Общеразвивающие упражнения	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Физические упражнения, развивающие силу.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Базовые упражнения тяжелой атлетики.	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Изометрические упражнения	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

### **Содержание модуля «Силовая подготовка»**

#### **Тема № 1. Основы техники безопасности, в спортивном зале, при выполнении физических упражнений**

Теория:

Техника безопасности, правила занятий в спортивном зале. Спортивная форма для занятий при определенных температурных интервалах и о недопустимых действиях, которые могут привести к травмоопасным ситуациям. Профилактика травматизма на занятиях силовой подготовки. Виды силовых упражнений.

Симптомы неправильной работы мышц или суставов.

Практика: Сдача входных нормативов. Упражнения на развитие общей физической подготовки, специальной физической подготовки.

#### **Тема № 2. Общеразвивающие упражнения**

Теория: Виды общеразвивающих упражнений. Основные техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Упражнения в динамической опоре. Отжимания с прыжком в упоре лежа. Стоя сгибание рук с прямым грифом. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. В висе на перекладине подъем ног. «Пионербол», «Мини футбол» «Американский футбол» Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема №3. Физические упражнения развивающие силу.**

Теория: Виды силовых спортивных упражнений. Техника выполнения физических упражнений на развитие силы.

Практика: Пронация предплечья, пронация стоя с отягощением на весу, пронация из «мёртвой точки», пронация за столом, супинация предплечья, супинация через ремень, сгибание



кисти в лучезапястном суставе, сгибание кистей со штангой стоя (сидя), сгибание кисти, приведение кисти, перекачивание гири через душку.

#### **Тема № 4. Базовые упражнения тяжелой атлетики**

Теория: Симптомы неправильной работы мышц или суставов. Базовые упражнения тяжелой атлетики. Уровень нагрузок при выполнении силовых упражнений.

Практика: Жим штанги лежа на скамье, жим штанги вверх сидя, отжимания в упоре лежа. Сидя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху. Сидя жим гантелей. Сидя сгибание рук в запястьях со штангой. Пронация кисти, отягощение на ремне. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне. «Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема №5. Изометрические упражнения**

Теория: Изометрические упражнения - разновидность физической нагрузки, при выполнении которой, длина работающего мускула не меняется и сустав остается обездвиженным

Практика: Изометрические упражнения для укрепления рук и плечевого пояса поднимите руки и положите их согнутыми пальцами на стол, сделайте вдох и на выдохе, постепенно надавите пальцами на стол, словно пытаетесь вогнать его в пол. Выполняйте 5-10 секунд, а затем ослабьте нагрузку. Расслабьтесь и делайте следующий повтор. Согните руки в локтях, пальцы сложены в кулак и прижаты костяшками к краю стола. Надавите на стол, пытаясь отодвинуть его от себя. Подсуньте руки под стол и тыльной стороной ладони и надавите вверх, словно хотите поднять стол. Подложите руки под сиденье стула и попытайтесь поднять себя вместе со стулом.

#### **Тема № 6. Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы**

Теория: Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Практика:

**Упражнения на развитие силы:** Сгибание руки с отягощением на ремне. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением. Отягощение удерживается пальцами. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

**Упражнения на развитие ловкости и выносливости:** Бег, прыжки со скакалкой, приседания, отжимания от пола, упражнение берпи, упражнения с гирей для выносливости, планка, упражнения для мышц пресса, скрестный выпад, наклоны с прыжком, прыжки в сторону.

Подвижные игры.

#### **Тема № 7. Сдача нормативов**

Практика

Сдача промежуточных нормативов (Приложение № 1).

## **Модуль 2. «Силовая выносливость»**

Реализация этого модуля направлена на развитие силовой выносливости и настойчивости у обучающихся.

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность обучающимся ознакомиться с техниками выполнения физических упражнений направленных на силовую выносливость. Выполнение обучающимися физических упражнениями для развития силы, выносливости.

Педагогическая деятельность по реализации модуля предполагает обучение и воспитание обучающихся, с учетом личностно-ориентированного подхода, выбор форм реализуемых в процессе обучения с учетом психофизического развития обучающихся на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Формирование у обучающихся специальных знаний в области физической культуры и спорта, с целью развития потенциальных возможностей и формирования ключевых компетентностей посредством армрестлинга.

**Цель модуля:**

Изучение видов и комплекс силовой выносливости создание условий для формирования устойчивого интереса к упражнениям направленных на развитие силовой выносливости.

**Задачи модуля:**

- научить технике выполнения физических упражнений развивающих силовую выносливость; научить правилам выполнения физических упражнений;

- сформировать систему знаний основ силовой выносливости;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию физической культурой и спорту.

### Учебно-тематический план модуля « Силовая выносливость»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Упражнения на статику. Удержание рабочего веса, на перекладине и т. д	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Упражнение развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Комплексные упражнения в армрестлинге	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Алгоритм построение связки упражнений на различные техники борьбы в армрестлинге	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
6	Тактика силовой выносливости	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

### Содержание модуля « Силовая выносливость»

**Тема № 1 Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом**

Теория:

Техника безопасности, правила занятий в спортивном зале, которые могут привести к травмоопасным ситуациям. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом

Практика: Сдача входных нормативов для новичков. Упражнения на развитие общей физической подготовки, специальной физической подготовки.

## **Тема № 2. Упражнения на статику. Удержание рабочего веса, на перекладине**

и т. д.

### Теория:

Основные виды упражнений на статику для укрепления связочного аппарата и укрепления физические качества. Техника и тактика выполнения упражнений на статику.

### Практика:

Упражнения на статику: 30 вращений правой рукой вперёд над головой, Минута в упоре лёжа. 30 вращений левой рукой вперёд над головой. минута в упоре лёжа. 30 вращений правой рукой назад над головой, стрелочка минута без голов. 30 вращений правой рукой назад над головой, стрелочка минута с головой.

Восьмёрка вперёд над головой 20 раз.30 секунд упор лёжа на правой + 30 секунд упор лёжа на левой. восьмёрка назад за головой 20 раз.30 секунд упор лёжа на правой + 30 секунд упор лёжа на левой. Планка 1 минута. Вис на перекладине, сидя на полу удержание ног угольником, стойка в полуприседе, стойка в упоре лежа на пальцах. «Пионербол», «Мини футбол» «Баскетбол» Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

## **Тема № 3. Упражнение развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча**

Теория: Техника выполнения упражнений развивающих силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча.

Практика: Пронация кисти с отягощением на ремне. Супинация кисти с односторонней гантелью. Вращение кисти с односторонней гантелью. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой. Жим гантелей вверх стоя, жим штанги с груди стоя, отжимание в стойке на руках, тяга гантелей на наклонной скамье, тяга штанги к подбородку, разводка гантелей в стороны с разворотом, выход в боковую планку на предплечье, разводка гантелей в наклоне сидя, обратная бабочка, подъём с пола с опорой на кулаки.

## **Тема № 4. Комплексные упражнения в армрестлинге**

Теория: Виды комплексных упражнений в армрестлинге и как они выполняются.

Практика: Упражнения на развития мышц шеи и туловища, наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Сидя тяга вертикального блока к груди. Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху. Статическое напряжение руки в стартовом положении. Сидя приведение кисти с односторонней гантелью. Лежа подъем туловища.

## **Тема № 5 Алгоритм построение связки упражнений на различные техники борьбы в армрестлинге**

Теория: Алгоритм построение связки упражнений на различные техники борьбы. Спортивная тренировка как процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, количество подъемов, упражнений, максимальные веса, методика их определения. Понятие о тренировочных весах. Малые, средние, большие, максимальные.

Практика: Имитация борьбы на горизонтальном блоке, отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой, повороты кисти с односторонней гантелью, сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.

## **Тема № 6. Тактика силовой выносливости**

Теория: Тактика силовой выносливости абсолютная и относительная сила.

Практика: Поднимание и опускание ног в висе, передвижение на брусьях в упоре на руках, отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов. Сгибание и разгибание рук в упоре. Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула Отжимание в упоре лежа Поднимание ног из положения лежа на спине Поднимание туловища до прогиба в пояснице Отжимание от пола с широко расставленными руками Приседание на одной ноге на стуле Прыжки вверх толчком обеих ног.

## **Тема 7. Сдача зачетов**

Практика: выполнение нормативов по своей возрастной категории согласно регламентированному графику, правилам и технике выполнения по зачётной системе Приложение №1.

### Модуль 3. «Динамическая сила»

Реализация этого модуля направлена на развитие высокой динамической силы у обучающихся.

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность обучающимся ознакомиться с техниками выполнения физических упражнений направленных на развитие силы и динамики. Выполнение обучающимися физических упражнениями для развития динамической силы, выносливости, необходимыми для занятий армрестлингом.

Педагогическая деятельность по реализации модуля предполагает обучение и воспитание обучающихся, с учетом личностно-ориентированного подхода, выбор форм реализуемых в процессе обучения с учетом психофизического развития обучающихся на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Формирование у обучающихся специальных знаний в области физической культуры и спорта, с целью развития потенциальных возможностей и формирования ключевых компетентностей посредством армрестлинга.

**Цель модуля:** Изучить правильность выполнения упражнений на развитие динамической силы в армрестлинге создание условий для формирования устойчивого интереса к упражнениям на развитие динамической силы у обучающихся.

#### Задачи модуля:

- научить технике выполнения упражнений развивающих динамическую силу;
- сформировать систему знаний основ динамической силы;
- способствовать развитию интереса у обучающихся к самостоятельному занятию .

#### Учебно-тематический план 3 модуля «Динамическая сила»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом.	1	1	-	Обсуждение, обобщение знаний
2	Техника выполнения физических упражнений развивающих динамику.	10	0,5	9,5	Контрольное задание, наблюдение
3	Тактика динамической силы	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
4	Техническая подготовка в армрестлинге	9	0,5	8,5	Контрольное задание, наблюдение
5	Овладение рациональной	3	0,5	2,5	Контрольное задание,

	спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах»				наблюдение
6	Тактико-физическая подготовка	3	0,5	2,5	Контрольное задание, наблюдение
7	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Выполнение контрольного норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>	

### **Содержание модуля «Динамическая сила»**

#### **Тема № 1 Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом**

*Теория* Техника безопасности на занятиях армрестлингом. Правила поведения на соревнованиях. Профилактика травматизма при занятиях армрестлингом.

*Практика.* Сдача входных нормативов для начинающих. Упражнения на развитие общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

#### **Тема № 2. Техника выполнения физических упражнений развивающих динамику**

*Теория.* Техника выполнения физических упражнений развивающих силу и силовую выносливость. Симптомы неправильной работы мышц или суставов.

*Практика:* Лежа на горизонтальной скамье жим штанги, отжимания на брусьях с отягощением, стоя сгибание рук со штангой, имитация борьбы на горизонтальном блоке, вращение кисти с односторонней гантелью, поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 секунд), лежа подъем туловища с поворотом. Подвижные игры: Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” « Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема № 3 Тактика динамической силы**

*Теория.* Проявление динамической силы. Основные техники выполнения упражнений на развитие динамической силы.

*Практика:* Упражнение на пресс, упражнение на широчайшие мышцы, упражнение на квадрицепс, упражнение на трапецию. Подвижные игры: Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” « Пионербол», «Мини футбол» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема № 4 Техническая подготовка в армрестлинге**

*Теория* Основы и развития технической подготовки в армрестлинге. Виды технических элементов в армрестлинге.

*Практика* Поднимание туловища до прогиба в пояснице укрепляет мышцы — разгибатели туловища. Тяга штанги к подбородку. Отжимания в упоре лежа. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги. Имитация борьбы на горизонтальном блоке. Статическое напряжение руки в стартовом положении. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Лежа подъем туловища с поворотом. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема № 5. Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах»**

*Теория:* Особенности техники борьбы в фазе захвата, фазе борьбы. Характеристика длительности и разнообразия в фазах борьбы.

*Практика:* Базовые упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами. Жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги



для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса. Упражнения выполняются в статическом и динамическом режимах.

#### **Тема № 6 Тактико-физическая подготовка**

Теория Тактико-физическая подготовка. Тактическое мышление, физическая подготовка.

Основные техники выполнения упражнений на развитие тактической и физической подготовки.

Практика Совершенствование в распределении сил в ходе соревнований (равномерное, неравномерное, стартовое ускорение, финишное ускорение и т.д.); Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, в упоре ногами о стенку, на стул, в стойке на руках у стены (упражнение можно выполнять с одной и двумя руками) Приседание со штангой.

#### **Тема № 7 Сдача контрольных нормативов**

Выполнить контрольные упражнения по ОФП и СФП для анализа результата спортивной подготовки. Приложение №1

По результатам выступлений на соревнованиях присвоить юношеский разряд.

### **Методическое обеспечение программы**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям положений спортивной педагогики:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем СФП и постепенно уменьшается объем ОФП;
- Непрерывное совершенствование технических действий;
- Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Правильное планирование занятий с учетом физиологических особенностей спортсменов;
- Развитие основных физических качеств с преимущественным развитием специальных физических качеств.

В процессе многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программа укомплектована методическим материалом:

- инструкции по технике безопасности при занятиях армрестлингом;
- методическая литература по армрестлингу;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП);
- учебные фильмы и видеоматериалы об армрестлинге, о лучших спортсменах-рукоборцах и достижениях в этом виде спорта.

### **Материально-технические условия реализации программы (необходимое оснащение и оборудование)**

В архитектурной среде учреждения должны присутствовать удобно расположенные и доступные детям стенды с представленным на них наглядным материалом о правилах поведения в спортивном зале, правилах безопасности, распорядках/режиме функционирования объединения, наглядный материал по выполнению упражнений.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Спортивный зал	1
2.	Армстол	2

3.	Блок	3
4.	Резина спортивная	3
5.	Ручка для борьбы на блоке	4
6.	Турник	1
7.	Пояс	3
8.	Гантели	5
9.	Штанга	2
10.	Диски для штанги	10
11.	Канат	1
12.	Гимнаст маты	5
13.	Гимнаст стенка	1
14.	Набивные мячи 0,5 кг -2 кг	3
15.	Мячи	5

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

### **Список литературы:**

1. Добровольский А. С. Техника армспорта: учебно-метод. пособие для обучающихся в РостГМУ / А. С. Добровольский. – Ростов н/Д: Изд-во Рост ГМУ, 2015. – 44 с.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: А 83 Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. – Ульяновск : УлГТУ, 2016. – 46 с.
3. Гиревой спорт/ авт. – сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Г51 Донецк: Сталкер, 2015-191с.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры учащихся средних классов. -Самара, 2013.
5. Качашкин В. М. «Методика физического воспитания»
6. Физическая культура в школе, 2000, № 1-5,7,8.
7. Тяжёлая атлетика, М. Физкультура и спорт, 2017.
8. Армрестлинг, Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры, 2014г.
9. Ахмедшин, И.Г. Правила армспорта [Текст] / Под. общ. ред. П. В. Живоры. А.М. Мотлох, Е.И. Усанов, В.И. Тимошин, А.А. Филимонов. М.: Российская ассоциация армспорта, 2015.
10. Маришин, Ю.Н. Армспорт: дополнительная образовательная программа.- Орел,2004.

11. Научно-методическое пособие по армспорту. - М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 2003.
12. Создание специальных условий для детей с нарушениями слуха в общеобразовательных учреждениях: Методический сборник/ отв. Ред. С.В.Алехина//Под. Ред. Е.В.Самсоновой – М.: МГППУ, 2012.-56с.

#### ***Нормативно-правовые акты и документы:***

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.04.2008 № АФ-150.О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами.
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ» (включая разноуровневые программы);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО-16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. <http://www.armsport-rus.ru/>
2. <http://ru.armpower.net/>
3. <http://ironworld.ru/>
4. <http://www.iwasf.com/iwasf/>

Приложение 1

**Контрольные нормативы  
оценки физической подготовленности освоения программы**

Возрастная группа	Оценка	Вис на перекладинах на согнутых руках (сек)	Удержание блинов 15кг щипковыми хватом (сек)	Удержание гантели 1/3 собственного веса (сек)	Лазание по канату Кол-во раз за 40сек	Жим штанги лежа 50% собственного веса Кол-во раз	Упражнение на реакцию «Поймать манетку» Кол-во раз из 10
11-14 лет	Отл.	30	30	40	5	7	5
	Хор.	25	25	35	4	5	4
	Уд.	20	20	30	3	3	3

**Годовой учебно-тематический план-график программы «ПараАрмрестлинг»  
1 год обучения**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<b>Модуль 1 «Основы Армспорта»</b>										
Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Возникновение армрестлинга, история его развития.	1	-	-							
Основы анатомии и физиологии человека. Врачебный контроль. Самоконтроль.	4	2,5	3,5							
Общая физическая подготовка. Значение ОФП для армрестлера.	4	2,5	2,5							
Базовые упражнения тяжёлой атлетики.	2	4	3							
Физические упражнения, развивающие силу.	-	2	1							
Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы	1	1	1							
Сдача нормативов	-	-	1							
<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>							<b>36</b>
<b>Модуль 2. «Сила, быстрота, выносливость»</b>										
ЧСС и ЗБП (зона безопасного пульса). Расчет соответствия нагрузки возрасту, уровню подготовки и состояния здоровья.				1	-	-				
Круговая тренировка и её влияние на организм. Повышение выносливости.				4	2,5	3,5				
Игровой метод развития быстроты. Подвижные и спортивные игры.				4	2,5	2,5				
Базовые упражнения тяжёлой атлетики.				2	4	3				
Изометрические упражнения для развития силы.				-	2	1				



Упражнения с предметом (скакалка, гантели и т.д.)				1	1	1				
Сдача нормативов				-	-	1				
<b>ИТОГО:</b>				<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>36</b>
<b>Модуль 3. «ОФП рукоборца»</b>										
Правила соревнований по армспорту.							1	-	-	
Работа с тренажерами для тренировки мышц предплечья.							4	2,5	3,5	
Физические упражнения, развивающие силу.							4	2,5	2,5	
Легкая атлетика. Упражнения на дыхание.							2	4	3	
Базовые упражнения силового троеборья							-	2	1	
Спортивные игры							1	1	1	
Сдача контрольно-переводных нормативов (тестов)							-	-	1	
<b>ИТОГО:</b>							<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>36</b>
<b>Всего часов:</b>										<b>108</b>

### 2 год обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<b>Модуля 1 «Сила в игре»</b>										
Вводный инструктаж по ТБ и ПБ. Развитие армрестлинга в России.	1	-	-							
Круговая тренировка	4	2,5	3,5							
Игровой метод развития быстроты. Подвижные и спортивные игры.	4	2,5	2,5							
Базовые упражнения тяжёлой атлетики.	2	4	3							
Изометрические упражнения для развития силы.	-	2	1							

Упражнения с предметом (скакалка, гантели и т.д.)	1	1	1							
Сдача нормативов	-	-	1							
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>							<b>36</b>
<b>Модуль 2. «СФП рукоборца»</b>										
Влияние систематических занятий физической культурой на здоровье человека.				1	-	-				
Круговая тренировка				4	2,5	3,5				
Комплекс подготовительных упражнений для занятий армрестлингом.				4	2,5	2,5				
Базовые упражнения тяжёлой атлетики.				2	4	3				
Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах.				-	2	1				
Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.				1	1	1				
Сдача нормативов				-	-	1				
<b>ИТОГО часов:</b>				<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>36</b>
<b>Модуль 3. «Техника и тактика»</b>										
Инструктаж по техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом.							1	-	-	
Техника выполнения физических упражнений развивающих динамику.							4	2,5	3,5	
Тактика динамической силы							4	2,5	2,5	
Техническая подготовка в армрестлинге							2	4	3	
Овладение рациональной спортивной техникой. Борьба за захват, отработка старта, «вытягивание» из проигрышного положения, борьба на «хэндах»							-	2	1	
Тактико-физическая подготовка							1	1	1	

Сдача контрольных нормативов							-	-	1	
<b>ИТОГО часов:</b>							<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>36</b>
<b>Всего часов:</b>										<b>108</b>

### 3 год обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<b>Модуль 1 «Силовая подготовка»</b>										
Вводное занятие. Основы техники безопасности в спортивном зале, при выполнении физических упражнений	1	-	-							
Общеразвивающие упражнения	4	2,5	3,5							
Физические упражнения, развивающие силу.	4	2,5	2,5							
Базовые упражнения тяжёлой атлетики.	2	4	3							
Изометрические упражнения	-	2	1							
Развитие двигательных навыков, развитие ловкости, выносливости и силы	1	1	1							
Сдача нормативов	-	-	1							
<b>Итого часов:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>							<b>36</b>
<b>Модуль 2. «Силовая выносливость»</b>										
Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях армрестлингом				1	-	-				
Упражнения на статику. Удержание рабочего веса, на перекладине и т. д				4	2,5	3,5				
Упражнение развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча				4	2,5	2,5				
Комплексные упражнения в армрестлинге				2	4	3				
Алгоритм построение связки упражнений на различные техники борьбы в				-	2	1				



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

используемые на занятиях по программе «ПараАрмрестлинг»

### «Перетягивание через черту»

**Подготовка.** Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

**Содержание игры.** По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

**Правила игры:** 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

### «Петушинный бой»

**Подготовка.** На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

**Содержание игры.** Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его отступить, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

**Правила игры:** 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

### «Кто сильнее?»

**Подготовка.** Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут

Веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры.** По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам

и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:** 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

### «Перемена мест»

**Подготовка.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

#### **«Борьба за палку».**

**Подготовка** Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

**Содержание игры.** После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

#### **«Карусели».**

**Подготовка.** Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90 к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

**Содержание игры.** По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

#### **«Три движения».**

**Подготовка.** Играющие образуют полукруг.

**Содержание игры.** Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибаются в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

**Правила игры:** 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

#### **«Не теряй равновесия».**

**Подготовка.** Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игру можно проводить командами.