

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «27» 05 2022 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 06 от «04» 07 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»**

Уровень программы – базовый

Объединение «Греко-римская борьба»

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст обучающихся: **9-13 лет**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Габитов Альберт Борисович

г. Ульяновск, 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	7

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план	12
2.2. Календарный учебный график	12
2.3. Условия реализации программы	17
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	20
2.6. Воспитательный компонент программы	23
2.7. Список литературы	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Греко-римская борьба»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся в возрасте с 9 до 13 лет в ОГКУ СП «СШОР по спортивной борьбе им. А.И.Винника» по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О

методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Уровень программы базовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, базовую сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы. Программа способствует освоению основных приемов борьбы и технико-тактической подготовки. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника.

Актуальность программы.

Потребность в двигательной активности у детей носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в соревновательной деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта, в данном случае-греко-римской борьбы.

Занятия греко-римской борьбой позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и развивающих задач. Богатейшая история борьбы свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этим видом спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей. Всё это предопределено общественное признание греко-римской борьбы.

В связи с этим *актуальность данной программы* состоит в том, что в условиях дополнительного образования она призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов

сообразно способностям.

Новизна программы.

Новизна программы в рациональном использовании и совершенствовании технико-тактических арсеналов борцов греко-римского стиля, с учетом индивидуальных особенностей борцов, встречающихся в поединке, в обучении их умению выбирать и применять разнонаправленные технико-тактические действия, также с учетом индивидуальных особенностей.

Отличительной особенностью программы.

Материал программы на данном этапе направлен на подготовку обучающихся к началу базовых занятий по обучению основным знаниям, умений и навыков в греко-римской борьбе. Элементарные знания по технике безопасности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 9 - 13 лет. Деятельность обучающихся осуществляется в разновозрастных или в разновозрастных группах.

Характерная особенность детей этого возрастного периода – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В первую очередь дети воспринимают те объекты, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчетливее. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы, более развита наглядно-образная память, чем словесно - логическая. Дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Лучше запоминается всё яркое, вызывающее эмоциональный отклик.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 216 часов в год, необходимых для освоения программы.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в

индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенжеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При обучении, в рамках программы, предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практические занятия проводятся в форме выполнения практических упражнений, познавательных игр, эстафет, тренировочных занятий, соревнований.

Контроль проводится в виде беседы, опросов, тестов, соревновательных игр и т.п.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники борьбы и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Режим занятий.

При составлении учебных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

В группы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастными требованиями, обозначенными в программе.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 216 часов): 2 академических часа х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут, перерыв 10 минут).

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий – 2х30 мин. с перерывом 10 минут 3 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет 10-15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Греко-римская борьба» медицинских противопоказаний для занятий.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование физической культуры личности в процессе обучения греко-римской борьбе, подготовки и участия в соревнованиях, способных удовлетворить потребность достижения максимально возможных спортивных результатов.

Задачи:

Образовательные:

- обучать знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры и спорта, посредством занятий греко-римской борьбы;
- обучать основам знаний по специально-физической подготовке борцов, основным принципам, средствах и методах для развития навыков греко-римской борьбы, а также для укрепления здоровья и работоспособности;

Развивающие:

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся;
- развитие навыков к активному и содержательному проведению свободного времени;
- развитие физических и спортивных способностей обучающихся

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- создание условий для физического воспитания личности, всестороннего гармоничного развития физических качеств, реализации духовных и физических возможностей;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье

Планируемые результаты программы.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- разделы и правила греко-римской борьбы.

Обучающиеся должны уметь:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- навыки заботы о своём здоровье;
- навыки волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

1.2. Содержание программы.

1. Введение в греко-римскую борьбу.

Теория: История греко-римской борьбы. Первичные тренировки по греко-римской борьбе.

Практика: Освоение навыков специальной разминки борцов, изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц - путём развития всех физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

Контроль: выполнение упражнений.

2. Основные приёмы греко-римской борьбы

Теория: Страховка и как правильно падать при выполнении различных приёмов греко-римской борьбы.

Практика: Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки. Изучение падения после бросков, в целях самосохранения (самостраховка). Овладение навыками греко-римской борьбы. Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.

Физическое развитие. Средства разностороннего совершенствования физической подготовки. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки.

Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

Основополагающую роль в подготовке юных борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса. Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Методы общефизической подготовки: повторный, игровой и круговой.

Средства физической подготовки, вводимые в тренировку, должны постепенно обновляться и усложняться, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- метания.

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса (движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);
- б) упражнения для туловища (наклоны, круговые движения, прогибания туловища, поднимание ног и др.);
- в) упражнения для ног (приседания, выпады, различные прыжки и др.);
- г) упражнения для рук, туловища и ног (круговые и маховые движения, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.);
- д) упражнения для формирования правильной осанки (возле вертикальной плоскости, ходьба по линии, передвижение боком по гимнастической стенке и др.);
- е) упражнения на расслабление (встряхивание рук и кистей, махи руками и др.);
- ж) дыхательные упражнения (движения головы и рук, повороты и наклоны туловища с одновременным вдохом и др.)

✓ Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой (прыжки, бег со скакалкой и др.);
- б) с гимнастической палкой: (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением), кувырки с палкой и др.);
- в) упражнения с теннисным мячом (броски и ловля, метание мяча и др.);
- г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): (вращение мяча, сгибание и разгибание рук; круговые движения руками, броски и ловля мяча, эстафеты и игры с мячом и др.);
- д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) (сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями, жонглирование гантелями и др.).

Контроль: выполнение упражнений, эстафеты, развивающие игры

3. Тактика ведения борьбы с соперником

Теория: Всё что нужно знать о тактике в греко-римской борьбе. Последовательное освоение элементов техники и тактики греко-римской борьбы. Способность к физическому самосовершенствованию, умению проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку. Психологическая культура обучающегося.

Практика: Изучение тактических приёмов ведения борьбы. Развитие тактики у воспитанников путём введения в соревновательную деятельность: учебно-тренировочные схватки между воспитанниками внутри секции.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь,

упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др. Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний) на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ного атакованным при бросках подворотом и др.

Специально-подготовительные упражнения:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения на мосту;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы:

- Игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера);
- Игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка);
- Игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником);
- Игры в теснения (борьба за участок площади);
- Игры в дебюты (начало поединка);
- Игры в перетягивание;
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- Игры за сохранение равновесия;
- Игры с отрывом соперника от ковра;
- Игры за овладение обусловленным предметом;
- Игры с прорывом через строй, из круга.

Контроль:

Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Раздел 4. Соревновательная подготовка.

Теория: Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по виду спорта греко-римская борьба. Этика спортивного соперничества. Правила противоборства. Нормы спортивной этики.

Контроль:

Участие в соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в греко-римскую борьбу	36	4	32	
2	Основные приёмы греко-римской борьбы	140	8	136	Соревнования, текущий контроль
3	Тактика ведения борьбы с соперником	36	2	34	Текущий контроль
4	Соревновательная подготовка (участие в соревнованиях)	4		4	Соревнования
	ИТОГО	216	14	202	

2.2. Календарный учебный график программы

Дополнительная общеразвивающая программа__ ГрекоРимская борьба__.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения_____1_____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол -во час ов	Форма занятия	Форма контрол я	Дата планир уемая	Дата фактичес кая	Причина изменения даты
1.	История греко-римской борьбы	2	Теория	Беседа			
2.	Спец. разминка борцов	2	практика	наблюдение			
3.	Спец. разминка борцов	2	Теория				
4.	Спец. разминка борцов	2	Практика				
5.	Упражнения на укрепление мышц	2	практика	наблюдение			
6.	Упражнения на укрепление мышц	2	Практика				
7.	Упражнения на укрепление мышц	2	практика				
8.	Упражнения на укрепление мышц	2	Теория	беседа			
9.	Упражнения на мосту упора	2	Практика	Выполнение упр			

10.	Упражнения на мосту упора	2	практика	Выполнение упр			
11.	Упражнения на мосту упора	2	Практика	Выполнение упр			
12.	Упражнения на мосту упора	2	практика	Выполнение упр			
13.	Упражнения с «блинами»	2	Теория	Выполнение упр			
14.	Упражнения с «блинами»	2	Практика	Выполнение упр			
15.	Упражнения с «блинами»	2	практика				
16.	Упражнения с «блинами»	2	Практика	Выполнение упр			
17.	Подвижные игры. ОФП	2	практика	Выполнение упр			
18.	Подвижные игры. ОФП	2	Теория	Выполнение упр			
19.	Подвижные игры. ОФП	2	Практика	Выполнение упр			
20.	Отжим, приседания	2	практика	Выполнение упр			
21.	Отжим, приседания	2	Практика	Выполнение упр			
22.	Отжим, приседания	2	практика	Выполнение упр			
23.	Изучение простейших приёмов борьбы	2	Практика	Выполнение упр			
24.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	практика	Выполнение упр			
25.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	Теория	Выполнение упр			
26.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	Практика	Выполнение упр			
27.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	практика	Выполнение упр			
28.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	Практика	Выполнение упр			
29.	Овладение навыками греко-римской борьбы.	2	практика	Выполнение упр			
30.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	Теория	Выполнение упр			
31.	Овладение навыками греко-римской борьбы.	2	Практика				
32.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	практика	Выполнение упр			
33.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	Практика	Выполнение упр			
34.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	практика	Выполнение упр			
35.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	Практика	Выполнение упр			

36.	Страховка и как правильно падать.	2	практика	Выполнение упр			
37.	Страховка и как правильно падать	2	Теория	Выполнение упр			
38.	Страховка и как правильно падать	2	Практика	Выполнение упр			
39.	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	2	практика	Выполнение упр			
40.	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	2	Практика	Выполнение упр			
41.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	практика	Выполнение упр			
42.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Теория	Выполнение упр			
43.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практика				
44.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	практика				
45.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практика				
46.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	практика	Выполнение упр			
47.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	практика	Выполнение упр			
48.	Отработка изученных приёмов	2	Практика	Выполнение упр			
49.	Отработка изученных приёмов	2	практика	Выполнение упр			
50.	Отработка изученных приёмов	2	Теория	Выполнение упр			
51.	Всё что нужно знать о тактике	2	Практика	Выполнение упр			
52.	Всё что нужно знать о тактике	2	практика				
53.	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	2	Практика				
54.	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	2	практика				
55.	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	2	Теория				
56.	Имитационные упражнения	2	Практика	Выполнение упр			
57.	Имитационные упражнения	2	практика	Выполнение упр			
58.	Имитационные упражнения	2	Практика	Выполнение упр			
59.	Имитационные упражнения	2	практика	Выполнение упр			
60.	Упражнения с партнером	2	практика	Выполнен			

				ие упр			
61.	Упражнения с партнером	2	Практика	Выполнен ие упр			
62.	Упражнения с партнером	2	практика				
63.	Упражнения с партнером	2	Теория	Выполнен ие упр			
64.	Упражнения с партнером	2	Практика	Выполнен ие упр			
65.	Специальные физические упражнения	2	практика	Выполнен ие упр			
66.	Специальные физические упражнения	2	Практика	Выполнен ие упр			
67.	Специальные физические упражнения	2	практика	Выполнен ие упр			
68.	Специальные физические упражнения	2	Теория	Выполнен ие упр			
69.	Специальные физические упражнения	2	Практика	Выполнен ие упр			
70.	Специальные физические упражнения	2	практика	Выполнен ие упр			
71.	Специальные физические упражнения	2	Практика	Выполнен ие упр			
72.	Специальные физические упражнения	2	практика	Выполнен ие упр			
73.	Специальные физические упражнения	2	практика	Выполнен ие упр			
74.	Специальные физические упражнения	2	Практика				
75.	Работа в парах навыки захвата	2	практика	Выполнен ие упр			
76.	Работа в парах навыки захвата	2	Теория	Выполнен ие упр			
77.	Работа в парах навыки захвата	2	Практика	Выполнен ие упр			
78.	Работа в парах. Навыки захвата	2	практика	Выполнен ие упр			
79.	Регби на коленях.	2	Практика	Выполнен ие упр			
80.	Регби на коленях.	2	практика	Выполнен ие упр			
81.	Регби на коленях.	2	Теория				
82.	Упражнения на мосту упора	2	Практика				
83.	Теория и закрепление с мостика упор	2	практика				
84.	Упражнения с «блинами»	2	Практика				
85.	Развитие силы Шпагаты, забег	2	практика	Выполнен ие упр			
86.	Развитие силы Шпагаты, забег	2	практика	Выполнен ие упр			
87.	Упражнения на мосту, СФП	2	Практика	Выполнен ие упр			
88.	Отжим, приседания	2	практика	Выполнен ие упр			

89.	Работа в парах навыки захвата	2	Теория	Выполнение упр			
90.	Работа в парах. Навыки захвата	2	Практика	Выполнение упр			
91.	Подвижные игры и эстафеты	2	практика				
92.	Подвижные игры и эстафеты	2	Практика				
93.	Подвижные игры и эстафеты	2	практика				
94.	Маневрирования в различных стойках.	2	Теория				
95.	Маневрирования в различных стойках	2	Практика	Выполнение упр			
96.	Маневрирования в различных стойках	2	практика	Выполнение упр			
97.	Маневрирования в различных стойках	2	Практика	Выполнение упр			
98.	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	2	практика	Выполнение упр			
99.	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	2	практика	Выполнение упр			
100.	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	2	Практика	Выполнение упр			
101.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	практика	Выполнение упр			
102.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Теория	Выполнение упр			
103.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Практика	Выполнение упр			
104.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	практика	Выполнение упр			
105.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Практика	Выполнение упр			
106.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	практика				
107.	Участие в соревнованиях	2	практика	Участие			
108.	Участие в соревнованиях	2	Практика	Участие			

2.3. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.:

- спортивный зал;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи, гири и т.д.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

2.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: промежуточную и итоговую.

1. **Промежуточная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися на данном этапе. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы, проводится по завершению реализации программы.

Оценочные материалы.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

высокий уровень - 75-100% (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

средний уровень - 75-50% (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

низкий уровень – ниже 50% (обучающийся не справился с большим количеством заданий, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

«отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

«хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

«удовлетворительно» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

«отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

«хорошо» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

«удовлетворительно» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

«отлично» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

«хорошо» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

«удовлетворительно» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

«отлично» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

«хорошо»- допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):

«удовлетворительно» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Тесты по общей физической подготовленности для борцов

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 10 м (с)
	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), 100 м (с) согласно возраста
Координация	Челночный бег 3х10м (с)
	Челночный бег 5х10м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)

	Бег 500 с (мин., с), бег 1000 м (мин., с), 3000 м (мин., с) согласно возраста
	6 минутный бег (м)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча назад (м) (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча от груди двумя руками (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 3 кг, 3 кг.
Выносливость	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) согласно возраста
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на низкой перекладине из виса ноги вперед за 10 (с), 20 (с) согласно возраста
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)(отжимание)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)

	раз)
Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь (см)
	Наклоны вперед из положения ноги вместе (см)
	Гимнастическая складка сидя (с)
	Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке (см)

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, (с).		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, с.		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с).		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз (для борцов вольного стиля)		

Тесты по оценке технической подготовленности

№ п/п	Тесты	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Броски манекена через спину, 5, 10, 15 бросков, с.		
2.	Броски манекена «мельницей», 5, 10, 15 бросков, с		
3.	Броски манекена прогибом, 5, 10, 15 бросков, с.		

2.5. Методические материалы

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, содержит практические материалы и методические рекомендации

по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

Основной формой организации тренировочного процесса являются групповые практические занятия, проводимые под руководством педагога дополнительного образования по общепринятой схеме, которые включают в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия включает вводную часть (5-10 минут) и разминку (10 - 20 минут). Вводная часть предусматривает построение группы, проверку занимающихся, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка состоит из ходьбы, бега в медленном и среднем темпе и комплекса общеразвивающих упражнений, которые выполняются обычно в последовательности «сверху-вниз». Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе основной части занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Подготовительная часть занятия заканчивается активным отдыхом в течение 3-5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Задачами основной части занятия является изучение и совершенствование в технике и тактике борьбы, развитие физических и волевых качеств.

Основная часть тренировочного занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра.

В задачи заключительной части (5-10 мин.) входит постепенное снижение нагрузки, активация восстановительных процессов в организме, подведение итогов занятия. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы подведением итогов, постановкой задания для самостоятельной работы (при необходимости).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

В целях избежания травматизма при занятиях греко-римской борьбой занимающимся запрещается:

- выходить на ковер потным, натирать тело жирными или липкими веществами;
- бинтовать кисти, запястья или лодыжки (за исключением травмы или рекомендации врача);
- проводить приемы без плотного захвата (особенно недостаточно изученные);
- накатывать партнера на голову и бросать головой в ковер;
- захватывать партнера двумя руками за голову (шею);
- захватывать пальцы (свои и противника);
- дожимать противника в положении на мосту, при этом отрывая его от ковра и вновь приземляя (с ударом вниз), продавливать мост толчком в направлении головы;
- продолжать выполнение приема, если партнер в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава (рука вывернута более, чем на 90°) и т. д.);
- при захватах туловища в стойке для выполнения бросков обратным захватом (захват из-за спины, соперник развернут спиной вверх, головой вниз) допускать падение сверху вниз (пике) (падение производить на бок или спину);
- при выполнении бросков упираться в ковер выпрямленной рукой;
- выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (прежде всего, броски через спину и т. п.);
- проводить приемы у края ковра и находясь на обкладочных матах;
- бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- пользоваться запрещенными приемами (упираться руками, ногами или головой в лицо; надавливать на горло и зажимать его; производить различные удары, щипки и шлепки; дергать за волосы, за уши, за гениталии, кусать соперника; нажимать на тело противника локтями и коленями; проводить захваты и приемы, грозящие повреждением, удушением; делать резкие и толчкообразные отгибания головы партнера; производить захваты с натяжением позвоночника; проводить болевые приемы; наступать на ноги, захватывать противника ниже пояса, сжимать ногами, проводить подножки, подсечки, нажимы и другие подобные действия ногами, как в стойке, так и в партере; хватать или держать противника за костюм, держаться за ковер и др.);
- лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены, сидеть во время занятий спиной к центру ковра и к борющимся;
- при отработке приемов бороться лежа (в партере), если рядом борцы выполняют приемы в стойке;
- проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений;
- оставлять на ковре инвентарь и различные предметы;

- сразу после учебно-тренировочного занятия выходить в холодное помещение, на улицу, на сквозняк, принимать холодный душ;
- ходить в туалет или другие помещения в обуви, предназначенной для тренировок на ковре.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, профориентация обучающихся.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Модуль	Реализация модуля в рамках программы
1. Учебное занятие	<p>Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения чаще всего применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия, онлайн-консультации.</p> <p>Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал, тем самым реализуется воспитательный потенциал модуля.</p> <p>Практические занятия при очном обучении проводятся в</p>

	форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, турниров.
2. Детское объединение	<p>Форма организации обучающихся: детское творческое объединение.</p> <p>В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа) - групповые (спортивные игры, эстафеты, соревнования) - коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, соревнования)
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры) -сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника) -предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий
4. Моя семья - моя опора (работа с родителями)	<p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -родительские собрания -открытые занятия -консультации для родителей групповые и индивидуальные. <p>Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий. Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p>
5. Наставничество и тьюторство	<p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -консультации для одаренных обучающихся -консультации для обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики. <p>Педагог, работающий по программе, выступает в роли тьютора для каждого ребенка в объединении</p>

6. Самоопределение	<p>Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению.</p> <p>Проводятся беседы, способствующие формированию у обучающихся представлений о профессиях в области спортивной сферы и военного дела, а также выработки необходимых физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения данных профессий.</p>
7. «Наше здоровье в наших руках» (профилактика)	<p>Профилактическая работа – значимый пункт работы педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрена работа по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях). В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение эстафет, игр, соревнований в объединении)</p>

2.7.Список литературы.

Литература для педагога:

1. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.

2. Аикин В.А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.

3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

4. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект: учеб, пособие / А. Г. Семенов [и др.]. — СПб.: Искусство России, 2019.

Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»

Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»

Литература для обучающихся

1.Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»

2.Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»

3.Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993 г. «Просвещению»