

**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 № 306-г от «04» 05 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный борец»**

**Уровень программы – стартовый**

Объединение «Греко-римская борьба»

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст обучающихся: **6-8 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	8
2.2. Календарный учебный график	9
2.3. Условия реализации программы	14
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	16
2.6. Воспитательный компонент программы	19
2.7. Список литературы	21

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Юный борец»** (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего возраста (с 6 до 8 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 - стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы.

Греко-римская борьба — единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практической целью, так и с состязательной целью, в рамках греко-римской борьбы, и проводится по определенным для греко-римской борьбы правилам и с использованием определенных приемов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

Греко-римская борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов и судей. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

### **Актуальность программы.**

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ греко - римской борьбы как вида спорта. Имея большую популярность среди обучающихся, греко-римская борьба является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

### **Отличительная особенность программы**

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

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 6-8 лет, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, выработке первичных навыков и развитие техники греко-римской борьбы.

### **Объем программы.**

Данная программа обучения рассчитана на 108 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 мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

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

Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

### **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 108 часов): 1 академический час x 3 раза в неделю;  
(1 академический час = 45 минут).

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий – 1х30 мин. 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 общей физической культуры личности детей в процессе овладения основами укрепления, сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни, развития двигательных качеств посредством обучения техники и тактики приемов спортивной борьбы.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучать комплексу знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- обучать основам техники единоборства

##### **Развивающие:**

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей по формированию личности воспитанника;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие в нем стремления к активному и содержательному проведению свободного времени;
- развитие умения творчески подходить к решению возникающих проблем во время тренировочных занятий, соревнований

##### **Воспитательные:**

- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

## **Планируемые результаты программы**

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;

- разделы и правила основ 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:**

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

## **1.2. Содержание программы**

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

#### **Теория:**

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в малом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий. Тренировочные снаряды: мяч, гантели, скакалки.

**Контроль:** беседа по теме.

### **2. Общая физическая подготовка**

#### **Теория:**

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.

#### **Практика:**

### **Обще подготовительные упражнения:**

- ✓ Строевые и порядковые упражнения (на месте и в движении).
- ✓ Ходьба и бег (различными способами).
- ✓ Прыжки (с места и с разбега).
- ✓ Метания (различных снарядов из различных исходных положений).
- ✓ Переползания (различными способами).

### **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

## **3. Техничко-тактическая подготовка через игровые комплексы**

### **Теория:**

Последовательное освоение элементов техники и тактики греко-римской борьбы. Способность к физическому самосовершенствованию, умению проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку. Психологическая культура обучающегося.

### **Практика:**

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты

- игры с теснением соперника;
- игры в начало поединка (дебюты).

#### **Контроль:**

Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

#### **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	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка	63	10	53	Соревнования, текущий контроль
3	Технико-тактическая подготовка через игровые комплексы	40	7	33	Текущий контроль
4	Соревновательная подготовка (участие в соревнованиях)	4		4	Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	

### **2.2. Календарный учебный график программы**

Дополнительная общеразвивающая программа\_\_ Юный борец\_\_.

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 часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
-------	--------------	--------------	---------------	----------------	------------------	------------------	------------------------

		<b>в</b>					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	теория	беседа			
2	Общая физическая подготовка	1	практика	наблюдение			
3	Общая физическая подготовка	1	практика				
4	Общая физическая подготовка	1	практика				
5	Укрепление мышц, развитие физ. качеств	1	практика				
6	Укрепление мышц, развитие физ. качеств	1	Теория				
7	Укрепление мышц, развитие физ. качеств	1	практика	Выполнение упр			
8	Упражнения на мосту упора	1	практика				
9	Упражнения с «блинами»	1	практика	Выполнение упр			
10	Кросс 5 кругов, ОФП	1	практика				
11	Подвижные игры	1	практика	Выполнение упр			
12	Отжимания, приседания	1	теория				
13	Отжимания, приседания	1	практика	Выполнение упр			
14	Общеразвивающие игры	1	практика				
15	Упражнения на гибкость	1	практика	Выполнение упр			
16	ОФП, регби на коленях	1	практика				
17	Общеразвивающие игры	1	практика	Выполнение упр			
18	Скакалка 300 кругов, отжимания	1	практика				
19	Общеразвивающие игры	1	практика	Выполнение упр			
20	Шпагаты, забег, перевороты	1	практика				
21	Кросс 5 кругов, перевороты	1	практика	Выполнение упр			
22	Упражнения с блинами	1	Теория, практика				
23	Подвижные игры ОФП	1	практика	Выполнение упр			
24	Обучение кувырок вперед назад	1	практика				
25	Строевые и порядковые	1	практика	Выполнение упр			

	упражнения (на месте и в движении).						
26	Ходьба и бег (различными способами).	1	практика				
27	Прыжки (с места и с разбега).	1	практика	Выполнение упр			
28	Метания (различных снарядов из различных исходных положений).	1	практика				
29	Переползания (различными способами).	1	практика	Выполнение упр			
30	Челночный бег, ОФП	1	практика	Выполнение упр			
31	Упражнения на мосту	1	практика				
32	Общеразвивающие игры	1	практика	Выполнение упр			
33	Отжимания, приседания	1	практика				
34	Упражнения на гибкость	1	Теория, практика	Выполнение упр			
35	ОФП, регби на коленях	1	практика				
36	Общеразвивающие игры	1	практика				
37	Челночный бег, ОФП	1	практика	Выполнение упр			
38	Упражнения на мосту	1	практика				
39	Общеразвивающие игры	1	Теория, практика	Выполнение упр			
40	Отжимания, приседания	1	практика	Выполнение упр			
41	Упражнения на гибкость	1	практика				
42	ОФП, регби на коленях	1	практика	Выполнение упр			
43	Общеразвивающие игры	1	практика				
44	Скакалка, отжимания	1	Теория, практика	Выполнение упр			
45	Упражнения на расслабления	1	практика				
46	Упражнения со скакалкой	1	практика				
47	Развитие силы, выносливости	1	практика	Выполнение упр			
48	Челночный бег, ОФП	1	практика				
49	Подвижные игры	1	Теория, практика	Выполнение упр			

50	Отжимания, ОФП	1	практика	Выполне ние упр			
51	Кросс 5 кругов, ОФП	1	практика				
52	Упражнения на гибкость	1	практика	Выполне ние упр			
53	Упражнения на мосту	1	практика				
54	Общеразвивающие игры	1	Теория, практика	Выполне ние упр			
55	Отжимания, приседания	1	практика				
56	Упражнения на гибкость	1	практика	Выполне ние упр			
57	ОФП, регби на коленях	1	практика				
58	Общеразвивающие игры	1	практика	Выполне ние упр			
59	Челночный бег, ОФП	1	Теория, практика	Выполне ние упр			
60	Общеразвивающие упражнения	1	практика				
61	Общеразвивающие упражнения	1	практика	Выполне ние упр			
62	Общеразвивающие упражнения	1	практика				
63	Общеразвивающие упражнения	1	практика	Выполне ние упр			
64	Упражнения с блинами	1	практика				
65	Круговая тренировка со снарядами	1	практика	Выполне ние упр			
66	Изучение тактических приемов ведения борьбы	1	практика	Выполне ние упр			
67	Работа в парах навыки захвата	1	практика				
68	Регби на коленях, ОФП	1	практика	Выполне ние упр			
69	Общеразвивающие игры	1	практика				
70	Упражнения на мосту	1	практика	Выполне ние упр			
71	Изучение простейших приемов борьбы	1	практика				
72	Изучение простейших приемов борьбы	1	практика	Выполне ние упр			
73	Страховка и как правильно падать	1	практика				
74	Овладение навыками греко-римской борьбы	1	практика	Выполне ние упр			
75	Овладение навыками греко-римской борьбы	1	практика	Выполне ние упр			
76	Овладение навыками греко-римской борьбы	1	практика				

77	Овладение навыками греко-римской борьбы	1	практика	Выполнение упр			
78	Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.	1	практика				
79	Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.	1	практика	Выполнение упр			
80	Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.	1	Теория, практика	Выполнение упр			
81	Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	1	практика	Выполнение упр			
82	Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	1	практика				
83	Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	1	практика	Выполнение упр			
84	Приемы борьбы в партере	1	практика				
85	Приемы борьбы в партере	1	практика	Выполнение упр			
86	Приемы борьбы в партере	1	практика				
87	Приемы борьбы в партере	1	практика	Выполнение упр			
88	Приемы борьбы в партере	1	Теория, практика				
89	Приемы борьбы в стойке	1	практика	Выполнение упр			
90	Приемы борьбы в стойке	1	практика	Выполнение упр			
91	Приемы борьбы в стойке	1	практика				
92	Приемы борьбы в стойке	1	практика	Выполнение упр			
93	Техники выполнения бросков	1	практика				
94	Техники выполнения бросков	1	практика	Выполнение упр			
94	Техники выполнения бросков	1	практика				
96	Техники выполнения бросков	1	Теория, практика	Выполнение упр			
97	Техники выполнения бросков	1	практика	Выполнение упр			
98	Техники выполнения бросков	1	практика				

99	Освоение комбинаций и контрприемов стоя.	1	практика	Выполнение упр			
100	Освоение комбинаций и контрприемов стоя.	1	практика				
101	Освоение комбинаций и контрприемов стоя.	1	практика	Выполнение упр			
102	Освоение комбинаций и контрприемов лежа.	1	практика				
103	Освоение комбинаций и контрприемов лежа.	1	практика	Выполнение упр			
104	Освоение комбинаций и контрприемов лежа.	1	практика				
105	Соревновательная подготовка	1	практика	Выполнение упр			
106	Соревновательная подготовка	1	практика	Выполнение упр			
106	Соревновательная подготовка	1	практика				
108	Соревновательная подготовка	1	практика	Выполнение упр			

### 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.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия

обучения.

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

Диагностика проводится по следующим параметрам:

**1. Скоростные качества:**

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

**2. Выполнение силовых упражнений:**

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

**3. Выносливость:**

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х балльной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

**Оценка техники 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.

### **Оценочные материалы.**

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

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

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

3 уровень – низкий - ниже 50% (ребенок не справился с заданиями, 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.

## **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 БОРЬБЫ**

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.

## 2.6. Воспитательный компонент программы

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

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 форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, турниров.</p>
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"> <li>-индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа)</li> <li>- групповые (спортивные игры, эстафеты, соревнования)</li> <li>- коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, соревнования)</li> </ul>
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры)</li> <li>-сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника)</li> </ul>

	<p>-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</p>
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"> <li>-родительские собрания</li> <li>-открытые занятия</li> <li>-консультации для родителей групповые и индивидуальные.</li> </ul> <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"> <li>-консультации для одаренных обучающихся</li> <li>-консультации для обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики.</li> </ul> <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 греко-римского 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.

### ***Литература для родителей и детей***

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта». «Просвещение», 2010.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. «Асадема», 2010.
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. «Дрофа», 1998.
4. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М., изд. «Советский спорт», 2004.