

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

Рассмотрена на заседании методического  
совета от « 26 » 04 2024 г.

Протокол № 4

Принята на заседании педагогического  
совета от « 28 » 05 2024 г.

Протокол № 3

Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 338-од « 30 » 08 2024 г.



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

Объединение «Греко-римская борьба»

Уровень программы: **базовый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 216 часов**

Возраст обучающихся: **8-13 лет**

Программу разработал(и):

педагог дополнительного образования

**Габитов Альберт Борисович**

Программу реализует(ют):

педагог дополнительного образования

**Габитов Альберт Борисович**

г. Ульяновск, 2024 г.

# 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 нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 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».

- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях».

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

**Уровень программы базовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, базовую сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Программа способствует освоению основных приемов борьбы и технико-тактической подготовки.

#### **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.

Программа отвечает социальному заказу родителей (законных представителей) обучающихся, а именно – в программе уделяется внимание организации активных форм познавательной деятельности и двигательной активности, отвлекающих обучающихся от пассивного отдыха и современных гаджетов.

#### **Новизна программы.**

Программа представляет собой объединенный материал в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, содействует всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

### **Отличительной особенностью программы.**

Отличительной особенностью программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние обучающихся.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 8 - 13 лет. Деятельность обучающихся осуществляется в одновозрастных 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, отчётливее. 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.

У детей в возрасте от 9 до 13 лет продолжает формироваться стремление на все иметь свою точку зрения. У них также появляются суждения о собственной социальной значимости – самооценка. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. На поведение и развитие детей влияет стиль руководства со стороны взрослых: авторитарный, демократический или попустительский (анархический). Дети лучше чувствуют себя и успешнее развиваются в условиях демократического руководства .

*Двигательная активность* в этом возрасте явно недостаточна и продолжает снижаться, кроме того, происходит постоянное увеличение нагрузки психического и интеллектуального характера. А между тем, у детей именно в

этом возрастном периоде закладываются основы дальнейшего физического развития в целом и продолжается формирование важнейших функциональных систем растущего организма. Кроме того, необходимо отметить, что рассматриваемый возрастной период наиболее благоприятен для формирования правильной осанки, чему *способствуют* упражнения на развитие мышц стоп, спины и шеи. Дозирование нагрузки связано в первую очередь с интенсивностью выполнения упражнений и количеством повторений. Преодоление трудностей, достижение цели, новые мышечные ощущения и оценка достигнутого ребенком дают ему чувство удовлетворения, способствуют стремлению к еще большим достижениям.

**Уровень программы:** базовый.

**Наполняемость групп:** 12-15 лет

**Объем программы:** 216 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год

#### **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.

#### **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.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений.

Практические занятия проводятся в форме выполнения практических упражнений, соревновательных игр, эстафет, турниров.

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

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

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.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Календарный учебный график программы

Дополнительная общеразвивающая программа \_\_ Греко-римская 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 часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планир уемая	Дата факти ческая	Причи на измене ния даты
1.	История греко-римской борьбы	2	Беседа	Беседа			
2.	Спец. разминка борцов	2	Практическое занятие				
3.	Спец. разминка борцов	2	Беседа, практическое занятие				

4.	Спец. разминка борцов	2	Практическое занятие				
5.	Упражнения на укрепление мышц	2	Практическое занятие				
6.	Упражнения на укрепление мышц	2	Практическое занятие				
7.	Упражнения на укрепление мышц	2	Практическое занятие				
8.	Упражнения на укрепление мышц	2	Практическое занятие, беседа				
9.	Упражнения на мосту упора	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
10.	Упражнения на мосту упора	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
11.	Упражнения на мосту упора	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
12.	Упражнения на мосту упора	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
13.	Упражнения с «блинами»	2	Практическое, беседа занятие	Выполнение упр			
14.	Упражнения с «блинами»	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
15.	Упражнения с «блинами»	2	Практическое занятие				
16.	Упражнения с «блинами»	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
17.	Подвижные игры. ОФП	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
18.	Подвижные игры. ОФП	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
19.	Подвижные игры. ОФП	2	Практическое	Выполнение упр			

			занятие				
20.	Отжим, приседания	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
21.	Отжим, приседания	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
22.	Отжим, приседания	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
23.	Изучение простейших приёмов борьбы	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
24.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
25.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
26.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
27.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
28.	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
29.	Овладение навыками греко-римской борьбы.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
30.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
31.	Овладение навыками греко-римской борьбы.	2	Практическое занятие				
32.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
33.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
34.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	Практическое занятие	Выполнение упр			



35.	Овладение навыками греко-римской борьбы	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
36.	Страховка и как правильно падать.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
37.	Страховка и как правильно падать	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
38.	Страховка и как правильно падать	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
39.	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
40.	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
41.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
42.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
43.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практическое занятие				
44.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практическое занятие				
45.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практическое занятие				
46.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
47.	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
48.	Отработка изученных	2	Практическое	Выполнение			

	приёмов		занятие	е упр			
49.	Отработка изученных приёмов	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
50.	Отработка изученных приёмов	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
51.	Всё что нужно знать о тактике	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
52.	Всё что нужно знать о тактике	2	Практическое занятие				
53.	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	2	Практическое занятие				
54.	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	2	Практическое занятие				
55.	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	2	Беседа, практическое занятие				
56.	Имитационные упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
57.	Имитационные упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
58.	Имитационные упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
59.	Имитационные упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
60.	Упражнения с партнером	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
61.	Упражнения с партнером	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
62.	Упражнения с партнером	2	Практическое занятие				
63.	Упражнения с партнером	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
64.	Упражнения с	2	Практическое	Выполнение			

	партнером		занятие	е упр			
65.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
66.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
67.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
68.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
69.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
70.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
71.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
72.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
73.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
74.	Специальные физические упражнения	2	Практическое занятие				
75.	Работа в парах навыки захвата	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
76.	Работа в парах навыки захвата	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
77.	Работа в парах навыки захвата	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
78.	Работа в парах. Навыки захвата	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
79.	Регби на коленях.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
80.	Регби на коленях.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

			занятие				
81.	Регби на коленях.	2	Практическое занятие				
82.	Упражнения на мосту упора	2	Практическое занятие				
83.	Теория и закрепление с мостика упор	2	Практическое занятие				
84.	Упражнения с «блинами»	2	Практическое занятие				
85.	Развитие силы Шпагаты, забег	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
86.	Развитие силы Шпагаты, забег	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
87.	Упражнения на мосту, СФП	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
88.	Отжим, приседания	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
89.	Работа в парах навыки захвата	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
90.	Работа в парах. Навыки захвата	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
91.	Подвижные игры и эстафеты	2	Практическое занятие				
92.	Подвижные игры и эстафеты	2	Практическое занятие				
93.	Подвижные игры и эстафеты	2	Практическое занятие				
94.	Маневрирования в различных стойках.	2	Практическое занятие				
95.	Маневрирования в различных стойках	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
96.	Маневрирования в различных стойках	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

			занятие				
97.	Маневрирования в различных стойках	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
98.	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
99.	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
100.	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
101.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Практическое занятие	Соревновательные игры			
102.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Практическое занятие				
103.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Практическое занятие	Соревновательные игры			
104.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Практическое занятие				
105.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Практическое занятие				
106.	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	2	Практическое занятие	Соревновательные игры			
107.	Соревновательные игры, турниры	2	Практическое занятие	Соревновательные игры			
108.	Соревновательные игры, турниры	2	Практическое занятие	Соревновательные игры			