

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12

ОБСУЖДЕНА на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 12
Протокол от 25.05.2024г. № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12
Л.Ю. Жигалова

Приказ от 25.05.2024г. № 25.05/1-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся: 6,5-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Салманов Камилл Мамедович,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2024 год

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Содержание Программы	6
1.4. Планируемые результаты реализации Программы	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации Программы	14
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	15
Список информационных ресурсов/литературы	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах базового уровня сложности по дополнительной программе в области физической культуры по виду спорта «Греко-римская борьба».

- Нормативно-правовая основа программы
1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
 5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года №

- 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. N 196»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологическим возможностям здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Устав МБОУ СОШ № 12;
11. Положение о дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья. Такое понимание целей образования требует переоценки всех компонентов педагогического процесса, обеспечивающего новое качественное образование. Это определяет педагогическую целесообразность программы.

Адресат Программы

Программа «Греко-римская борьба» ориентирована на детей школьного возраста от 6,5 до 18 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Цели, задачи, содержание программы, формы и методы обучения, контроля определены в соответствии с установленными возрастными и психологическими особенностями детей подросткового возраста.

Подростковый возраст:

Особенностью этого возраста является формирование теоретических обобщений, психосоциальное развитие, рост самосознания, стремление к самостоятельности и

самоутверждению, формирование воли, сознательности, нравственности, гражданственности. В этот период характерно проявление полярных качеств психики: - целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях может сменяться лёгкой ранимостью и неуверенностью в себе.

В группы детского объединения принимаются все желающие, исходя из выражаемых ими интересов, без специальных требований к предварительной подготовке и уровню базового образования.

Объем и срок освоения Программы и режим занятий

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями -10 минут.

Общее количество часов в неделю для одной группы – 3 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы – 204 часа

Количество часов за год – 204 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения очная с возможным применением дистанционных технологий и электронных форм обучения. Во всех периодах образовательного процесса наибольшее внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия;
- ✓ Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- ✓ Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- ✓ Просмотр видеоматериалов;
- ✓ Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- ✓ Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- ✓ Педагогический контроль подготовленности.
- ✓ Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий. Также возможна организация занятий с применением дистанционных технологий и электронных форм обучения

Требования для зачисления:

- Отсутствие медицинских противопоказаний
- Заявление от родителей (законных представителей)

1.2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации;

1.3. Содержание программы

Учебный план Программы

Модули	Один год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	102	6	96	Зачет
Второй год обучения	102	6	96	Зачет

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ пп	Название раздела. Темы.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие.	1	1	0	Беседа
2	ОРУ.	6	2	8	Зачет
3	Развитие двигательных способностей.	6	0	9	Зачет
4	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	6	0	9	Зачет
5	Совершенствование техники борьбы в стойке.	7	0	10	Зачет
6	Совершенствование техники борьбы в партере.	8	0	11	Зачет
7	Борьба в захвате крест.	8	0	11	Зачет
8	Спортивные игры.	6	0	11	Зачет
9	Легко-атлетический кросс.	6	0	9	Зачет
10	Совершенствование подтягивания.	6	1	8	Зачет
11	Развитие обще-физических качеств.	6	2	10	Зачет
12	Контрольные и итоговые занятия.	2	0	5	Зачет
Всего:		102	6	96	
Итого:		102 часа			

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Возникновение греко-римской борьбы. Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

2. ОРУ.

Понятие о технике греко-римской борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» - высокий, низкий; «мост» - высокий, низкий.

3. Развитие двигательных способностей.

Классификация физических упражнений и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление. Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости. Воспитание скоростной выносливости. Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

4. Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Бег на короткие дистанции. Техники бега. Совершенствование общей выносливости. Режимы беговой нагрузки борцов.

5. Совершенствование техники борьбы в стойке.

Основы ведения борьбы. Базовые техники ведения борьбы. Комбинированный стиль. Техники борьбы в стойке.

6. Совершенствование техники борьбы в партере.

Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к голове противника. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к ногам противника. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца со стороны головы и плеча противника. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сзади – сбоку, лицом к голове противника.

7. Борьба в захвате крест.

Броски поворотом класса «скрестно».

8. Спортивные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза». «Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом (сделай фигуру)», «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет). «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему — кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями),

«Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

9. Легко-атлетический кросс.

Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Совершенствование подтягивания. Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев). Перелезания через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

10. Развитие общефизических качеств.

Прыжки. Метание и ловля. Бег. Ходьба. Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках. Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке. Перелезания через препятствия. Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения. Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

11. Контрольные и итоговые занятия.

Соревнования, контрольные схватки.

Учебный (тематический) план

2 год обучения

№ пп	Название раздела. Темы.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	0	Беседа
2	ОРУ.	6	2	8	Зачет
3	Развитие двигательных способностей.	6	0	9	Зачет

4	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	6	0	9	Зачет
5	Совершенствование техники борьбы в стойке.	7	0	10	Зачет
6	Совершенствование техники борьбы в партере.	8	0	11	Зачет
7	Борьба в захвате крест.	8	0	11	Зачет
8	Спортивные игры.	6	0	11	Зачет
9	Легко-атлетический кросс.	6	0	9	Зачет
10	Совершенствование подтягивания.	6	1	8	Зачет
11	Развитие обще-физических качеств.	6	2	10	Зачет
12	Контрольные и итоговые занятия.	2	0	5	Зачет
Всего:		102	6	96	
Итого:		102 часа			

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Основы техники и тактики борьбы греко-римской. Понятие о спортивной технике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики. Основные группы приемов в стойке и партере с различными захватами и в различных направлениях. Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Физическая культура и спорт в России. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта.

2. ОРУ.

Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» - высокий, низкий; «мост» - высокий, низкий. Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки.

3. Развитие двигательных способностей.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Классификация физических упражнений и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление. Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей

выносливости. Воспитание скоростной выносливости. Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

4. Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Технические средства и тренажеры в подготовке борца. Общие и специфические принципы тренировки борца. Классификация упражнений борца. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивной подготовки. Основы обучения отдельным технико-тактическим действиям. Обобщенное обучение технике борьбы.

Бег на короткие дистанции. Техники бега. Совершенствование общей выносливости. Режимы беговой нагрузки борцов.

5. Совершенствование техники борьбы в стойке.

Основы техники и тактики борьбы греко-римской. Понятие о спортивной технике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики. Основные группы приемов в стойке и партере с различными захватами и в различных направлениях. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий. Техническая подготовка борца. Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Биомеханические основы рациональной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Основы ведения борьбы. Базовые техники ведения борьбы. Комбинированный стиль. Техники борьбы в стойке.

6. Совершенствование техники борьбы в партере.

Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к голове противника. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к ногам противника. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца со стороны головы и плеча противника. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сзади – сбоку, лицом к голове противника. Биомеханические основы рациональной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка борца. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Факторы, обеспечивающие эффективность техники.

7. Борьба в захвате крест.

Броски поворотом класса «скрестно». Управление процессом совершенствования технико-тактического мастерства в борьбе. Контроль технической подготовленности борца.

8. Спортивные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза». «Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет). «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему — кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

9. Легко-атлетический кросс.

Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Совершенствование подтягивания. Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев). Перелезание через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

10. Развитие общефизических качеств.

Прыжки. Метание и ловля. Бег. Ходьба. Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках. Лазание в различных направлениях в

смешанных и простых висах на гимнастической стенке. Перелезания через препятствия. Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения. Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений. *Весовой режим борца.* Основы рационального питания. Основные пищевые вещества, их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями.

11. Контрольные и итоговые занятия.

Соревнования, контрольные схватки.

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

Универсальными компетенциями, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Кол-во (сроки)
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество часов в неделю	3
3.	Количество часов в год	102
4.	Недель в I полугодии	15
5.	Недель во II полугодии	19
6.	Набор детей в объединение	с 1 по 15 сентября
7.	Реализация рабочей программы	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
8.	Новогодние каникулы	с 1 по 8 января

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов корректируются на каждый конкретный учебный год.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования;
- ковер борцовский - 1 шт.;
- манекен – 1 шт.;

- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 1 штука;
- скамейки гимнастические – 1 штука;
- скакалки гимнастические – 20 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 3 штук

Кадровые условия

Требования к квалификации педагога, участвующего в реализации программы устанавливаются в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы.

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- Общая культура;
- Аккуратность;
- Содержание в порядке инвентаря и личных вещей;
- Реакция на замечания и поощрения;
- Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности;
- Трудлюбие;
- Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- Соревнования;
- Зачеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- Соревнования;
- Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- Протоколы контрольных нормативов;
- Протоколы соревнований.

Система контроля и зачетные требования

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формы фиксации результатов

- Журнал учета поведения занятий;
- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- и другие, разработанные в учреждении.

Медицинский контроль.

Ребёнок зачисляется в группу при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. М.: Советский спорт, 2005. 312 с.
2. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Ф. Вашляев. Екатеринбург: Издатель Г.П. Калинина, 2006. 165 с.
3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. 272 с.
4. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.
5. Запорожанов В.А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов. Киев: Здоровье, 1985. 192 с.
6. Игуменов В.М. Основы методики обучения в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М., 1986. 36 с.
7. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М.: Прсвещние, 1993. 240 с.
8. Кулиненко О.С. Фармакология спорта (клинико-фармацевтический справочник) / О.С. Кулиненко. Самара, 2000. 168 с.
9. Миндиашвили Д.Г. Система подготовки борцов международного класса / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. Красноярск, 1996. 102 с.
10. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. М.: ТВТ Дивизион, 2005. 338 с.
11. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов (методические рекомендации) / Н.Т. Названов. Самара, 1999. 16 с.
12. Новикова Л.И. Педагогика воспитания: избранные труды / Л.И. Новикова. М.: «ПЕР СЭ», 2010. 336 с.
13. Пилоян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. Малаховка, 1999. 99 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
15. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платнов. К.: Здоров'я, 1980. 278 с.
16. Платонов В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. Киев: «Здоровья», 1985. 192 с.
17. Солодков А.С. Физиология человека: общая. спортивная. возрастная: учебник. 2-е изд., испр., и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
18. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) / Н.Н. Сорокин. М.: ФИС, 1960. 484 с.

19. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. М.: Советский спорт, 2006. 494 с.
20. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. М.: ФИС, 1984. 144 с.
21. Уилмор Дж.Хэ. Физиология спорта / Дж.Хэ Уилмор, Д.Л. Костил. К.: Олимпийская литература, 2001. 503 с.
22. Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / под общ. ред. В.И. Тхоревского. М.: Физкультура, образование и наука, 2001. 492 с.
23. Шишкина А.В. Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.В. Шишкина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 300 с.
24. Юшков О.П. Спортивная борьба: книга для тренеров / О.П. Юшков, А.В. Мишуков, Р.Г. Джгамадзе. М., 1997. 166 с.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.