

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

ОБСУЖДЕНА на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 12
Протокол от 20.05.2025г. № 6

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ СОШ № 12
Л.Ю. Жигалова
Приказ от 20.05.2025г. № 20.05/3-ОД

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

Возраст обучающихся: 6,5-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Салманов Камилл Мамедович,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Основные характеристики программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	6
1.3. Планируемые результаты реализации Программы	7
1.4. Содержание Программы	8
Раздел 2. Организационно-педагогические условия	
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации Программы	17
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	18
Список информационных ресурсов/литературы	20

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Данная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (далее - СанПиН).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

16. 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»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МБОУ СОШ № 12.

22. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ СОШ № 12.

23. Положение об использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ СОШ № 12 при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

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».

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 17 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей), для детей, имеющих разные стартовые способности не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения Программы и режим занятий

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

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем программы – 204 часа

Количество часов за год – 68 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями -10 минут.

Общее количество часов в неделю для одной группы – 2 часа.

Форма обучения очная.

Во всех периодах образовательного процесса наибольшее внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Формы организации деятельности: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Форма реализации программы традиционная с возможным использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При электронном обучении, применении дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 15 минут (для детей 5-7 лет) и 30 минут (для детей старше 7 лет).

Основные формы проведения занятий:

- ✓ 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; видеоуроки, видеоконференции;
- ✓ Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- ✓ Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- ✓ Педагогический контроль подготовленности.
- ✓ Сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольные схватки.

Формы подведения итогов: зачет, беседа, опрос, аудио-видео файлы.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий. Занятия, возможно, организовать средствами: «VK Мессенджер», «Сферум», других платформах, мессенджерах, социальных сетях, работа которых не противоречит законодательству Российской Федерации, где обучение проводится в реальном времени в режиме офлайн. Данная система позволяет вести диалог, беседу с учащимися, проводить опрос, настроить видео изображение обучающегося/педагога, демонстрировать наглядный материал в цифровом формате, вести переписку.

Уровни Программы

Изучение образовательной программы предполагает базовый уровень получения знаний и овладения навыками.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: создание условий для всестороннего физического и личностного развития учащихся средствами греко-римской борьбы, содействие укреплению здоровья, формированию спортивной культуры и воспитанию патриотизма, моральной стойкости и готовности к труду и защите Родины.

Образовательные задачи:

1. Изучение базовой терминологии греко-римской борьбы и понимание сущности этого вида единоборств.
2. Овладение основными техническими элементами: захватами, бросками, удержаниями, болевыми приёмами.
3. Освоение стратегии и тактики ведения поединка, развитие навыков оборонительного и атакующего боя.
4. Ознакомление с правилами проведения соревнований по греко-римской борьбе, этикой спортсмена и нормами судейства.
5. Выполнение нормативов технической и физической подготовки, предусмотренных программой.

Развивающие задачи:

1. Формирование универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), применимых в любых сферах деятельности.
2. Развитие способностей к самостоятельной оценке своих возможностей и эффективности в занятиях спортом.
3. Тренировка внимательности, наблюдательности, скорости принятия решений и быстрой адаптации к изменениям ситуации.
4. Применение полученных знаний и навыков в повседневной жизни, учебе и взаимодействии с окружающими людьми.
5. Постановка целей и реализация планов, направленных на личное спортивное развитие.

Воспитательные задачи:

1. Саморазвитие физического состояния организма: улучшение гибкости, выносливости, силы мышц и координационной устойчивости.
2. Формирование стойкого желания заниматься спортом и поддержания здорового образа жизни.
3. Воспитание волевых качеств: упорства, выдержки, стремления преодолеть трудности.
4. Формирование уважения к партнёрам и конкурентам, чести и справедливости в состязаниях.
5. Преодоление страхов, неуверенности и негативных эмоций путём активной тренировки и самосовершенствования.

1.3. Планируемые результаты реализации Программы

Предметные результаты:

1. Овладение базовыми техниками греко-римской борьбы: правильный захват, приемы бросания соперника, защитные позиции и способы выхода из захвата.
2. Улучшение показателей физической подготовки: сила, скорость, выносливость, координация движений.
3. Позитивное восприятие спортивной нагрузки и постепенное привыкание к физическим нагрузкам.
4. Глубокое понимание правил соревнований по греко-римской борьбе, этикета поведения на татами и соблюдения норм спортивной этики.
5. Приобретение начальных навыков построения собственного плана тренировки и восстановления сил после интенсивных занятий.

Метапредметные результаты:

1. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое поведение и физическую форму.
2. Приобретение навыков планирования и саморефлексии в процессе занятий борьбой.
3. Развитие коммуникационных навыков и умение сотрудничать в команде, поддерживая дух товарищества и взаимоподдержки.
4. Выработка привычки анализировать ситуацию и быстро принимать верные решения в динамичных обстоятельствах.

5. Освоение эффективных способов управления своим телом и эмоциями в напряженной обстановке соревнования.

Личностные результаты:

1. Повышение уверенности в себе и укреплении веры в собственные возможности.
2. Устойчивое развитие психоэмоциональной стабильности, снижение тревожности и агрессивности.
3. Принятие ценностей доброты, мужества, чести и достоинства, присущих традиционным видам спорта.
4. Формирование внутренней установки на здоровый образ жизни и поддержание хорошей физической формы на протяжении всей жизни.
5. Воспитание чувства гордости за свою страну и народ, которое проявляется в желании защищать честь российского флага на международных турнирах.

1.4. Содержание программы

Учебный план Программы

Модули	Один год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	68	6	62	Зачет
Второй год обучения	68	6	62	Зачет
Третий год обучения	68	6	62	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	4	Зачет
3	Развитие двигательных способностей.	6	0	6	Зачет
4	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	6	0	6	Зачет
5	Совершенствование техники борьбы в стойке.	7	0	7	Зачет

6	Совершенствование техники борьбы в партере.	8	0	8	Зачет
7	Борьба в захвате крест.	8	0	8	Зачет
8	Спортивные игры.	6	0	6	Зачет
9	Легко-атлетический кросс.	6	0	6	Зачет
10	Совершенствование подтягивания.	6	1	5	Зачет
11	Развитие обще-физических качеств.	6	2	4	Зачет
12	Контрольные и итоговые занятия.	2	0	2	Зачет
Всего:		68	6	62	
Итого:		68 часов			

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. Вербатывание. 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. Подвижные игры. Игры-соревнования. Игры со скакалками.

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	4	Зачет
3	Развитие двигательных способностей.	6	0	6	Зачет
4	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	6	0	6	Зачет
5	Совершенствование техники борьбы в стойке.	7	0	7	Зачет
6	Совершенствование техники борьбы в партере.	8	0	8	Зачет
7	Борьба в захвате крест.	8	0	8	Зачет
8	Спортивные игры.	6	0	6	Зачет
9	Легко-атлетический кросс.	6	0	6	Зачет
10	Совершенствование подтягивания.	6	1	5	Зачет
11	Развитие обще-физических качеств.	6	2	4	Зачет
12	Контрольные и итоговые занятия.	2	0	2	Зачет
Всего:			68	6	62
Итого:		68ч.			

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. Вербатывание. 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. Игры-соревнования. Игры со скакалкой.

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. *Весовой режим борца.* Основы рационального питания. Основные пищевые вещества, их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержание весового режима перед соревнованиями.

11. Контрольные и итоговые занятия.

Соревнования, контрольные схватки.

Учебный (тематический) план

3 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	4	Зачет
3	Развитие двигательных способностей.	6	0	6	Зачет
4	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	6	0	6	Зачет
5	Совершенствование техники борьбы в стойке.	7	0	7	Зачет
6	Совершенствование техники борьбы в партере.	8	0	8	Зачет

7	Борьба в захвате крест.	8	0	8	Зачет
8	Спортивные игры.	6	0	6	Зачет
9	Легко-атлетический кросс.	6	0	6	Зачет
10	Совершенствование подтягивания.	6	1	5	Зачет
11	Развитие обще-физических качеств.	6	2	4	Зачет
12	Контрольные и итоговые занятия.	2	0	2	Зачет
Всего:			68	6	62
Итого:		68ч.			

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. Вербатывание. 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. Игры-соревнования. Игры со скакалкой.

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. *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.

Раздел 2. Организационно – педагогические условия

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	2
3.	Количество часов в год	68
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

ЭОР: VK Мессенджер», «Сферум», другие платформы, мессенджеры, социальные сети, работа которых не противоречит законодательству Российской Федерации.

Кадровые условия

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

Методические материалы:

- Рабочая программа курса
- Тематическое планирование
- Диагностические материалы: упражнения, анкетирования, тестирования, используемые для диагностики текущего уровня физической подготовки и техники владения предметом.
- Списки специализированных изданий, книг, журналов, статей, справочников, которые педагоги, учащиеся могут использовать для углубленного изучения предмета и повышения профессионального уровня.
- Рекомендации для родителей по вопросам поддержки детей, участвующих в занятиях греко-римской борьбой, разъяснения важности регулярного посещения занятий и соблюдению режима тренировок.
- Описание последовательных шагов и инструкций по выполнению определенных техник, приемов и комплексов упражнений.
- Фото- и видеоматериалы: примеры демонстрационного материала, показывающие правильное выполнение движений, технику схваток и борьбу на разных уровнях сложности.

Учебно-методические материалы могут предоставляться обучающемуся в виде электронных учебно-методических комплексов по отдельным темам, презентаций и иных медиа материалов (аудиофайлы, видеофайлы, текстовые документы, графические изображения), необходимых для освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Методические материалы могут предоставляться обучающемуся в виде ссылок на обучающие материалы, расположенные на образовательных ресурсах, открытый доступ к которым осуществляется через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Если обучающийся временно или постоянно не имеет доступа к сети Интернет, образовательное учреждение организует предоставление методических материалов обучающемуся на бумажном или электронном носителе.

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;
 - Трудолюбие;
 - 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;

Медицинский контроль.

Ребёнок зачисляется в группу при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

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. Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей: виды и формы: учеб.-метод. пособие / Е. В. Евтух [и др.]; науч. ред. Е. Н. Коробкова. — Санкт-Петербург: СПбАППО, 2018
5. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.
6. Запорожанов В.А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов. Киев: Здоровье, 1985. 192 с.
7. Игуменов В.М. Основы методики обучения в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М., 1986. 36 с.
8. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М.: Прсвещение, 1993. 240 с.
9. Кулиненков О.С. Фармакология спорта (клинико-фармацевтический справочник) / О.С. Кулиненков. Самара, 2000. 168 с.
10. Материалы для организации дистанционного обучения.- Текст: электронный //Городской методический центр: сайт. — URL:<https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/inaterialy-dlya-organizatsii-dstantsionnogo-obucheniya.html>. (дата публикации 15 марта 2020)
11. Миндияшвили Д.Г. Система подготовки борцов международного класса / Д.Г. Миндияшвили, А.И. Завьялов. Красноярск, 1996. 102 с.
12. Мылова, И.Б. Методика организации работы с дистанционными ресурсами: метод. пособие / И. Б. Мылова, Т. М. Прокофьева; науч. ред. И.Б. Мылова — Санкт-Петербург: СПб АППО, 2010
13. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. М.: ТВТ Дивизион, 2005. 338 с.
14. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов (методические рекомендации) / Н.Т. Названов. Самара, 1999. 16 с.
15. Никуличева Н.В. Дистанционное обучение: организационные формы для работы с обучающимися // Справочник заместителя директора школы. — М., 2016. — №4
16. Новикова Л.И. Педагогика воспитания: избранные труды / Л.И. Новикова. М.: «ПЕР СЭ», 2010. 336 с.
17. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. Малаховка, 1999. 99 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

19. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. К.: Здоров'я, 1980. 278 с.
20. Платонов В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. Киев: «Здоровья», 1985. 192 с.
21. 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.
22. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) / Н.Н. Сорокин. М.: ФИС, 1960. 484 с.
23. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. М.: Советский спорт, 2006. 494 с.
24. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. М.: ФИС, 1984. 144 с.
25. Уилмор Дж.Хэ. Физиология спорта / Дж.Хэ Уилмор, Д.Л. Костил. К.: Олимпийская литература, 2001. 503 с.
26. 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.
27. Шишкина А.В. Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.В. Шишкина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 300 с.
28. Юшков О.П. Спортивная борьба: книга для тренеров / О.П. Юшков, А.В. Мишуков, Р.Г. Джгмадзе. М., 1997. 166 с.
29. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Для учащихся:

1. Кириченко В., Васильченко Ю.: «Спортивная борьба: основы и методика подготовки юного борца». Москва, Физкультура и Спорт, 296 стр.
2. Маслов А.: «Практическое руководство по технике и тактике греко-римской борьбы». СПб, Издательство «Русско-Балтийский информационный центр», 2012 г., 234 стр.
3. Целищев Н.: «Борьба греко-римская: техника и тактика». Москва, Академия, 2015 г., 180 стр.
4. Якимович В., Степанов С.: «Основы греко-римской борьбы». Ростов-на-Дону, Феникс, 2013 г., 192 стр.
5. Виноградов П.: «Начальное обучение греко-римской борьбе». Москва, Олимпия-Пресс, 2011 г., 168 стр.

Для родителей:

1. Вернер Э.: «Психология успеха в спорте: Как стать победителем». Минск, Попурри, 2014 г., 256 стр.
2. Кузнецов В.: «Организация и методика спортивной тренировки детей и подростков». Челябинск, Юж-Уральское книжное издательство, 2013 г., 208 стр.
3. Карелин А.: «Энциклопедия Греко-Римской борьбы». Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2012 г., 352 стр.
4. Данилов В.: «Тренировочная нагрузка и восстановление спортсменов-греко-римлян». Москва, Советский спорт, 2011 г., 144 стр.

5. Зайцев С.: «Физкультурно-спортивный туризм и популяризация традиционных видов спорта». Москва, Терра Спорт, 2010 г., 192 стр.

Интернет-ресурсы и мультимедийные материалы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации греко-римской борьбы — <https://www.fgr.ru/> (для новостей, календаря соревнований, регламента проведения турниров и др.).
2. Портал «Борцовский клуб» — <http://borzovklub.ru/> (форумы, обсуждения, обмен опытом и консультационная поддержка).
3. Сайт Федерации спортивной борьбы России — <http://rus-wrestling.ru/> (полезные статьи, обзоры соревнований, календарь соревнований).
4. Youtube-канал «SportWikiTV» — видеоуроки по техническим элементам, демонстрации боев, интервью с известными спортсменами.
5. Онлайн-курсы по психологии спорта и мотивации (размещённые на платформах Coursera, Udemu и аналогичных ресурсах).