Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1
«28» августа 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
_____ С.Г. Захарова
приказ № 148-д от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации программы: 3года

Автор- разработчик:
Толах Альберт Николаевич,
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»
Направленность	физкультурно-спортивная
Сведения об авторе - педагоге	
ФИО	Толах Альберт Николаевич
Год рождения	1973
Образование	Среднее профессиональное
Должность	Тренер-преподаватель
Квалификационная категория	первая
Контактные данные	Tolah-albert@mail.ru 89505567173
Сведения о программе	
1.Нормативная база.	Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ; - 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); -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

	безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации») - 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»; - Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; - 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». - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на

	территории Свердловской области на период до 2035 года». - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»». - Устав и локальные акты учреждения.
2.Объем и срок освоения	3 года, 648 часов
4.Возраст обучающихся	10-14 лет
5.Уровень программы	базовый
6.Тип программы	модифицированная
Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	программа разновозрастного детскогообъединения
Цель программы	развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся посредствомзанятий греко-римской борьбой.
Учебные разделы	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка Соревновательная практика Другие виды спорта и подвижные игры
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая. Виды занятий**:** групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.
Формы мониторинга	зачет, контрольные испытания по ОФП и СФП; участие в соревнованиях.
Дата утверждения и последней корректировки	28.08. 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	стр.6
1.1 Пояснительная записка	стр.6
1.2 Цели и задачи программы	стр.9
1.3 Планируемый результат	стр.9
1.4 Содержание программы	стр.10
Учебный план	стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения	стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения	стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3года обучения	стр.13
2. Комплекс организационно-педагогических условий	стр.17
2.1 Условия реализации программы	стр.21
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	стр.21
2.3 Список литературы	стр.24
Приложение	стр.25
	стр.26

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет *физкультурно-спортивную направленность.*

Программа модифицированная, составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией Б.А.Подливаева, Г.М.Грузных, актуализирована в соответствии с условиями образовательной организации.

При разработке программы за основу взяты педагогические подходы формирования здоровья и развития личности средствами физического воспитания, разработанные П.Ф.Лесгафтом, Э.Н.Вайнером, а также ведущие положения психолого-педагогических теорий личностно-ориентированного подхода в системе физического воспитания, разработанные В.П.Лукьяненко, Л.Б.Кофменом, В.В.Кузиным и др.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Программа составлена в соответствии с **нормативно - правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- 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);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- 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»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 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».
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».
- Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программы: заключается в том, что занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, учат концентрироваться, справляться со стрессом, развивают навык самообороны.

Вусловиях, когда по данным официальной статистики Минздрава Россииусщественноснижены показателиздоровьяподрастающегопоколения,сложнопереоценить рользанятийфизическойкультуройиспортом,какнаиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основкультуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательнойактивности обучающихся.

Помимо этого программа «Греко-римская борьба» удовлетворяет запросы родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

Адресатпрограммы.Программа рассчитана на обучающихся среднего школьного возраста 10 – 14 лет.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

Функциональные возможности мышечной системы подростков ниже, чем у взрослых. Поэтому упражнения на силу и выносливость в программе строго регламентированы, и их последовательность и нагрузка возрастает по мере приспособления к ней. Подбираются также комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В рассматриваемом возрасте значительные изменения претерпевает и психика ребят. Происходит дальнейшее психическое возмужание. У них развиваются такие высшие психические способности, как логическое мышление, умение обобщать и анализировать свои поступки и поведение. И здесь тренировки приносят неоспоримую пользу. В процессе занятий дети учатся уважать друг друга на ковре и в жизни, уметь находить компромиссы в спорных ситуациях. Вместе делят горечь поражений и радость побед. Это закладывает хорошую основу для их физического и духовного развития, что немаловажно именно в подростковом возрасте.

Состав группы –12-20 человек. Группы формируются разновозрастные.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, после освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе стартового уровня. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Уровневость программы. Программа базового уровня предполагает использование специализированных предметных знаний, умений, компетенций, формирование навыков на уровне практического применения и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Греко-римская борьба», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

Сроки реализации программы, **её объём и режим занятий**.Программа рассчитана на 3 года обучения, 648 часов, ежегодно по 216 часов – 3 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Количество учебных недель	36	**36**	**36**
2	Количество учебных дней	108	108	108
3	Количество часов в неделю	6	6	6
4	Общее количество часов	216	216	216
5	Недель I полугодия	17	17	17
6	Недель II полугодия	19	19	19
7	Начало занятий	01.09	01.09	01.09
8	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся посредствомзанятий греко - римской борьбой.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития спортивной борьбы, ее правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- сформировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить техническим элементам и правилам борьбы;
- подготовить обучающихся к соревновательной деятельности по греко-римской борьбе, реализуя индивидуальные возможности спортсменов;
- обучить тактическим действиям.

Развивающие:

- развитиепознавательных,физических,нравственныхспособностейобучающихсяпутёмиспользованияихпотенциальныхвозможностей;
- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости,силыи другихфизическихкачествобучающихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- социализация и адаптация к жизни в обществе.

1.3 Планируемые результаты

Предметные:

- знают базовую историюгреко-римской борьбы и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владеют всеми изученными техническими и тактическими приемами борьбы;
- владеют приемами профилактики травматизма и применение их в жизни;
- обеспечивают безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Метапредметные:

- соотносят свои действия с планируемыми результатами, понимают необходимость корректировать свои действия с соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ответственно относятся к порученному делу, проявляют осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- определяют наиболее эффективных способов достижения результата;
- умеютнаходитьошибкипривыполнениизаданийиумеютих исправлять.

Личностные:

- могут управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе соревновательной деятельности;
- умеют конструктивно разрешать конфликты с учетом своего мнения и мнения окружающих;
- могут сами отвечать за свои поступки;
- содержат в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- дисциплинированны,внимательны,трудолюбивывдостиженииипоставленныхцелей;

– творчески подходят в решении различных задач, к работе нарезультат.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Всего	Количество часов					
			1 год		2 год		3 год	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	15	5	-	5	-	5	-
2	Общая физическая подготовка	255	-	87	-	87	-	81
3	Специальная физическая подготовка	186	-	61	-	61	-	64
4	Технико-тактическая подготовка	126	4	36	4	36	4	39
5	Соревновательная практика	15	-	5	-	5	-	5
6	Аттестация	15	-	5	-	5	-	5
7	Другие виды спорта и подвижные игры	39	-	13	-	13	-	13
	Всего часов		**9**	**207**	**9**	**207**	**9**	**207**
			216		**216**		**216**	
		648						

Учебно-тематический план

1 год обучения, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	5	5	-	Тест, беседа
2	Общая физическаяподготовка	87	-	87	Контрольные нормативы
3	Специальная физическаяподготовка	61	-	61	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	Выполнение нормативов Наблюдение
5	Соревновательнаяпрактика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
6	Аттестация	5	-	5	Наблюдение
7	Другиевидыспортаиподвижныеигры	13	-	13	Наблюдение, участие в соревнованиях
	Всего часов	**216**	**9**	**207**	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Темы:

1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

2. История развития спортивной (греко-римской) борьбы. Возникновение и история Олимпийского движения. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

3. Краткиесведенияостроениииифункцияхорганизмачеловека.Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.

4. Требованиятехникибезопасностипризанятияхспортивной(греко-римской)борьбой(приложение №6).Необходимыетребованияправилповеденияинормтехникибезопасностиназанятияхвоизбежаниетравм.Запрещенные действия в борьбе.Страховка и помощь. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях

Форма аттестации и контроля: тест, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика:

1. «**Беговыеупражнения».**

Строевыеупражнениянаместе,вдвижении.Поворотынаправо,налево,кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во времяходьбы.Переход сшаганабеги наоборот.Изменениескоростидвижения.

Общеподготовительные,координационныеиразвивающиеупражнения.

Ходьбаобычная,спинойвперед,вполуприседе,вполномприседе,свращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различныхстартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченнойместности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левымбоком,свысокимподниманиембедра,скрестный,сзахлестываниемголени).

2. **Прыжки.**

Прыжкивдлину(сместа,сразбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой,гимнастическимипалками,мячами,гантелями,гирями)

3. **Упражнениянагимнастическихснарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах(гимнастическаястенка,канат,перекладина,брусья,гимнастическая скамейка).

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатическиеупражнения.

Кувыркивперединазад.Кувыркисразбега.Кувыркисразбегачерезпрепятствие. Перевороты через

препятствие (правым и левым боком, с упором наруки).Переворотыправым,левымбоком(«колесо»).Кувыркичерезправоеилевоеплечо.Подъемы сразгибом.Перемещениявупорахсогнувшись(рукивпереди,руки сзади).Прыжки черезпартнера(«чехарда»).

2.Специальныеигровыекомплексы.

Подвижныеигры,игрывкасания,теснения,выталкивания (Приложение №7).

3.Упражнения намосту.

Переднийборцовскиймост.Заднийборцовскиймост(безпредметов,спредметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Переворотычерезголову.Опусканиесостойкинаборцовскийилигимнастическиймостспереходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно).Дожиманиядолопатокназаднемборцовскоммосту.Уходысмост(контрдействия).

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Теория. Освоение и совершенствование захватов. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из – под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов, наблюдение

Раздел 5. Соревновательная практика

Ксоревнованиямдопускаютсяобучающиеся,которыесистематическипосещаютучебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование.

На данном этапе обучения, количество соревновательных схваток 4-8.

Обязательное участие в соревнованиях по другим видам спорта: «Кросс Нации», «Лыжня России».

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижныеигры

Игровыекомплексы (приложение №7)

- Игрывкасания.
- Игры в касания.
- Игры в блокирующие захваты.
- Игры в атакующие захваты.

- Игры в теснения.
- Игры в дебюты (начало поединка).
- Игры в перетягивание.
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.
- Игры за сохранение равновесия.
- Игры с отрывом соперника от ковра.
- Игры за овладение обусловленным предметом.
- Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Другие виды спорта

Спортивные игры: регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры. (Приложение №1)

Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план

2 год обучения, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	5	5	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	87	-	87	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	61	-	61	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	Выполнение нормативов Наблюдение
5	Соревновательная практика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
6	Аттестация	5	-	5	Сдача нормативов, контрольные замеры
7	Другие виды спорта и подвижные игры	13	-	13	Наблюдение, участие в соревнованиях
	Всего часов	**216**	**9**	**207**	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Темы:

1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

2. История развития спортивной (греко-римской) борьбы. Возникновение и история Олимпийского движения. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

3. Краткие сведения о строениии функциях организма человека. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.

4. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбой (приложение № 6). Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях

Форма аттестации и контроля: тест, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения:

- Строевые и порядковые упражнения
- Ходьба
- Прыжки
- Переползания
- Бег
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для туловища
- Упражнения на расслабление
- Дыхательные упражнения
- Упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой набивным мячом.

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера(«чехарда»).

2. Упражнениядлякрепленияшеи

Наклоныголовывпередсупоромрукойвподбородок;наклоныголовывперединазадсупоромсоединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы встороныспомощьюруки;движениеголовывперед,назадвстороны;кругообразныеизупораголовой вковерспомощьюибезпомощирук;движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на

голове с опоройногамиостену;наклоныголовывстойкеспомощьюпартнера;стояначетвереньках.

3. Упражнения намосту.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с мост (контрдействия).

4. Упражнениявсамостраховке:перекатывгруппировкенаспине;положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя,изприседа,изполуприседе,изстойки,прыжкомчерезстоящегоначетвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падениинабок;перекатнабок,содногобоканадругой;падениенабок;изположения,сидя,изприседа,изосновнойстойки,черезстоящегоначетверенькахпартнера,черезшест(палку);кувыроквпередсподъемомразгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего начетвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением набок;кувыркспрыжка,держасьзарукупартнера;падениевпередсопоройнакисти изстойки наколенях,изосновной стойки.

5. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочныхприемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов сманекеном;имитацияразличныхдействийиприемовсрезиновымиамортизаторами,набивнымимячами,отягощениями;имитацияизучаемыхатакующихдействийспартнеромбезотрываисотрывомегоотковра;выполнениеразличныхдействийиоценочныхприемовспартнером,имитирующимразличныедействия,захваты,перемещения.

6. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего)на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), встороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове ит.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре,голове;лежанаспине,перетаскиваниеманекеначерезсебя,перекатывстороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе ит.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитацияизучаемыхприемов.

7. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом запояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего наживоте; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди,нарукахвпередисебя;приседанияинаклоныспартнеромнаплечах;приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стояспиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук,перевороты,круговыевращения;ходьбанарукахспомощьюпартнера;отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу,руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спинепартнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь вплечипартнера,находящегосявупорележа;положивногинаплечистоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг кдругу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног,разведение исведение ног;стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук черезстороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибаниерук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах,на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапныеостановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захвативногипартнера;падениенаспинуиставаниевстойкуспомощьюпартнера

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Основныеположениявборьбе

Стойка:фронтальная,левосторонняя,правосторонняя,низкая,средняя,высокая.

Партер:высокий,низкий,положениележанаживоте,наспине,стойканачетвереньках,наодномколене,мост,полумост.

Положениявначалеиконцесхватки,формыприветствия.

Дистанции:ближняя,средняя,дальняя,вне захвата.

Элементыманеврирования

Встойке:передвижениевперед,назад,влево,вправо;шагами,сподставлением ноги; нырками и уклонами с поворотами налево- вперед,направо-назад,направо- кругомна180º.

В партере*:*передвижениевстойкенаодномколене;выседывупорележавправо,влево;подтягивания,лежанаживоте,отжиманияволнойвупорележа;поворотынабокувокругвертикальнойоси;передвиженияв перед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа наспине,перевороты сгибаниемногвтазобедренныхсуставах.

Маневрированиявразличныхстойках(левой-правой,высокой–низкойи т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке по средствомигрвкасанияманеврированиесэлементамипроизвольноговыполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способовперемещенийучащиесясамостоятельно«изобретают»,апробируютвдействииспособырешенияпоставленныхзадачкоснутьсярукой(двумя)обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват,упор,рынокит.п.).

Техникаборьбы

Переворот рычагом

Защиты:

а)недатьвыполнитьзахват,прижимаясвоеплечоктуловищу;

б)выставитьногунаступнювсторонупереворота.

Контрприемы

а)переворотзасебязахватомразноименнойрукиподплечо;б)сбиваниезахватомтуловища;

в)сбиваниезахватомодноименногоплеча;

г)переворотвыседомзахватомрукиподплечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку*Защиты:*

а)отвестидальнююрукувсторону;

б)выставитьногунаступнювсторонупереворота.контрприемыа)переворотзасебязахватомодноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

а)отвестидальнююрукувсторону;

б)освободитьзахваченнуюрукупредплечьясвободнойруки;

в)выставитьногу(разноименнуюзахваченнойруке)всторонупереворотаиповернутьсяспинойк атакующему(выседом).

Контрприемы:

а)бросокподворотомзахватомрукиподплечо;

б)переворотзасебязахватомодноименногоплечаишеи.Перевороты забеганием

Переворотзабеганиемзахватомшеииз-подплеча

Защиты:

а)поднятьголовуи,прижимаяплечоксебе,недатьзахватитьшею;
б)выставитьногувсторонупереворота;
в)прижимаярукуксебе,повернутьсяспинойкатакующему.
Контрприемы:
а)выходнаверхвыседом;
б)бросокподворотомзахватомрукиподплечо.
Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов, наблюдение

Раздел 5. Соревновательная практика

К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование.
На данном этапе обучения, количество соревновательных схваток 8-8.
Обязательное участие в соревнованиях по другим видам спорта: «Кросс Нации», «Лыжня России».
Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность.

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры: регби,футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.
Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Аттестация

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры (Приложение №1)
Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план

3 год обучения, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	5	5	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	87	-	81	Контрольные нормативы
3	Специальная физическаяподготовка	61	-	64	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	40	4	39	Выполнение нормативов Наблюдение
5	Соревновательная практика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
6	Промежуточная аттестация	5	-	5	Сдача нормативов,

					контрольные замеры
7	Другие виды спорта и подвижные игры	13	-	13	Наблюдение, участие в соревнованиях
	Всего часов	**216**	**9**	**207**	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта
Темы:

1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

2. История развития спортивной (греко-римской) борьбы. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ

3. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Роль режима для борца. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

4. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

5. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбой (Приложение №6). Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях
Форма аттестации и контроля: тест, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка
Практика:
Упражнения:
- Строевые и порядковые упражнения
- Ходьба
- Прыжки
- Переползания
- Бег
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для туловища
- Упражнения на расслабление
- Дыхательные упражнения
- Упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой набивным мячом.

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения.
Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты

через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера(«чехарда»).

2. Упражнениядляукрепленияимышцшеи

Наклоныголовывпередсупоромрукойвподбородок;наклоныголовывперединазадсупоромсоединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы встороныспомощьюруки;движениеголовывперед,назадвстороны;кругообразныеизупораголовой вковерспомощьюибезпомощирук;движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опоройногамиостену;наклоныголовывстойкеспомощьюпартнера;стояначетвереньках.

3. Упражнения намосту.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с мост (контрдействия).

4. Упражнениявсамостраховке:перекатывгруппировкенаспине;положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя,изприседа,изполуприседе,изстойки,прыжкомчерезстоящегоначетвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падениинабок;перекатнабок,содногобоканадругой;падениенабок;изположения,сидя,изприседа,изосновнойстойки,черезстоящегоначетвереньяхпартнера,черезшест(палку);кувыроквпередсподъемомразгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего начетвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением набок;кувыркспрыжка,держасьзарукупартнера;падениевпередсопоройнакисти изстойки наколенях,изосновной стойки.

5. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочныхприемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов сманекеном;имитацияразличныхдействийиприемовсрезиновымиамортизаторами,набивнымимячами,отягощениями;имитацияизучаемыхатакующихдействийспартнеромбезотрываисотрывомегоотковра;выполнениеразличныхдействийиоценочныхприемовспартнером,имитирующимразличныедействия,захваты,перемещения.

6. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего)на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), встороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове ит.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре,голове;лежанаспине,перетаскиваниеманекеначерезсебя,перекатывстороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе ит.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитацияизучаемыхприемов.

7. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом запояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего наживоте; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди,нарукахвпередисебя;приседанияинаклоныспартнеромнаплечах;приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стояспиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук,перевороты,круговыевращения;ходьбанарукахспомощьюпартнера;отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу,руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спинепартнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь вплечипартнера,находящегосявупорележа;положивногинаплечистоящего в основной

стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг кдругу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног,разведение исведение ног;стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук черезстороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибаниерук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах,на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапныеостановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захвативногипартнера;падениенаспинуивставаниевстойкуспомощьюпартнера

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Основныеположениявборьбе

Стойка:фронтальная,левосторонняя,правосторонняя,низкая,средняя,высокая.

Партер:высокий,низкий,положениележанаживоте,наспине,стойканачетвереньках,наодномколене,мост,полумост.

Положениявначалеиконцесхватки,формыприветствия.

Дистанции:ближняя,средняя,дальняя,вне захвата.

Элементыманеврирования

Встойке:передвижениевперед,назад,влево,вправо;шагами,сподставлением ноги; нырками и уклонами с поворотами налево- вперед,направо-назад,направо- кругомна180º.

В партере:передвижениевстойкена одномколене;выседывупорележавправо,влево;подтягивания,лежанаживоте,отжиманияволнойвупорележа;поворотынабокувокругвертикальнойоси;передвижениявперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа наспине,перевороты сгибаниемногвтазобедренныхсуставах.

Маневрированиявразличныхстойках(левой-правой,высокой-низкойи т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке по средствомигрвкасанияманеврированиесэлементамипроизвольноговыполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способовперемещенийучащиесясамостоятельно«изобретают»,апробируютвдействииспособырешенияпоставленныхзадачкоснутьсярукой(двумя)обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват,упор,рынокит.п.).

Техникаборьбы

Переворотзабеганиемсключомипредплечьемнаплече(нашее)

Защиты:

а)лечьнабокспинойкатакующемуиупереться рукойвковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера,отводяплечозахваченной рукивсторону.

Контрприемы:

а)выходнаверхвыседом;

б)бросокподворотомзахватомрукичерезплечо;

в)сбиваниезахватом руки через плечо.

Переворотыпереходом

Переворотпереходомсключомизахватомподбородкадругогоплеча

Защиты:

а)недатьперевестисебянаживот;

б)лечьнабоксосторонызахваченнойрукинаключи,упираясьсвободнойрукой вковер,недатьатакующемуперейтичерезсебя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б)выходнаверхвыседом;
в)переворотмахомногой,прижимаязахваченнуюрукукголове.
Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов, наблюдение

Раздел 5. Соревновательная практика

К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование.
На пятом году обучения, количество соревновательных схваток 8-12
Обязательное участие в соревнованиях по другим видам спорта: «Кросс Нации», «Лыжня России».
Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры: регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.
Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.
Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Аттестация

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры. (Приложение №1)
Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническоеобеспечение

1. Спортивный зал 25*14 м.
2. Борцовский ковер.
3. Спортивныйинвентарь:

- Скакалки.
- Шведскаястенка.
- Турник.
- Гантели.
- Штанга.
- Канаты.
- Манекен борца30,40,45 кг – 2 шт.
- Набивныемячи2,3,5 кг
- Гири.
- Весы.
- Резиновый эспандер.
- Повязки (напульсники) красный и синий для судьи.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее или среднее профессиональное образование и профессиональную переподготовку по направлению «физическая культура и спорт».

Методические материалы:

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Раздел	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры.скакалки, гантели, гимнастические палки **Методические материалы:** Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация,	**Оборудование:** Гимнастические маты, борцовский ковер, манекены, канат, штанга, гири **Методические материалы:** Журналы, картинки,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	видеозаписи.	
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	**Методы:** Словесный, наглядный, практический, работа по образцу **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Борцовский ковер, манекены **Методические материалы:** Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	**Оборудование:** Ковер, манекены **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	**Методы:** Соревновательно-игровой, словесный **Приемы:** Объяснение, демонстрация.	**Оборудование:** Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. **Методические материалы:** карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	**Методы:** соревновательно-игровой, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	**Оборудование:** Стойки, конусы, рулетка, борцовский ковер, манекен .**Методические материалы:** Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Видеофильмы:

–Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийскихиграх.

–Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе счемпионатовРоссии.

–РепортажисМеждународныхтурнировпамятиИ.Поддубногопо греко–римскойборьбе.

Учебныевидеофильмыпотехникегреко-римскойборьбы:

- «Техникагреко-римскойборьбывстойке».
- «Техникагреко-римскойборьбывпартере».

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

В начале учебного года проводится входной контроль с целью определения уровня развития детей, их способностей.

В течение всего учебного года осуществляется текущий контроль, для определения степени усвоения материала, определение готовности детей к восприятию нового, посредством наблюдения, контрольных срезов по предметным областям.

Промежуточная аттестация проводится дважды в год.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков (приложение №1) по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать тренер-преподаватель отделения, а также родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение №3).

Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №4), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 5) и физической подготовке (приложение №1).

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Техника выполнения специальных упражнений представлена в Приложении № 2.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

2.3 Список литературы

Литература для педагога:

1. АнцуповЕ.А.,ФилимоноваГ.С.«Типоваяпрограммапоспортивной борьбе» – Москва; Советский спорт,1991.–123 с.
2. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003г
3. Богун,П.Н. Игра как основа национальных видов спорта /П.Н.Богун. - Москва:"Просвещение",2006.—181с.
4. БолобанВ.Н.Спортивная акробатика: учебное пособие. -Киев: Высщая школа. Головное изд-во, 1988.-128 с.
5. Викулова А.Д. ,Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль,1996.
6. Жуков,М.Н.Подвижныеигрынауроках,переменах/М.Н.Жуков.—Санкт-Петербург:«Асадема»,2000.—137с.
7. ИгуменовВ.М.«Спортивная борьба»/В.М.Игуменов— Москва:«Просвещение»,1993г.—246с.
8. КозловВ.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика» – Москва; ВЛАДОС,2003.–64с.
9. Коркин В.П. Спортивная акробатика–Москва; Физкультура и спорт 1981.– 127с.
10. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся5-11классов/В.И.Лях.—Москва: «Просвещение»,2006.—123с.
11. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 1997г. — 98с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов .-М.: Физическая культура, 2010.-208с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать .-М.: АСТ; Астрель,2004.-863с.
14. Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для учащихся /Ю.А. Шулика. — Москва:«Феникс», 2004.—156с.

Литературадляобучающихся (родителей)

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник длявузов/В.Г. Никитушкин —Москва:Физическаякультура, 2010г.—208с.
2. НикитушкинВ.Г.Многолетняяподготовкаюныхспортсменов./В.Г.Никитушкин - Москва:Физическаякультура,2010г.— 240с.
3. Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для учащихся /Ю.А. Шулика. —Москва: «Феникс», 2004.—156с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1 Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП стр.25

2 Техника выполнения специальных упражнений стр.26

3 Образец протокола сдачи контрольных нормативов стр.27

4 Итоговый протокол промежуточной аттестации стр.32

5 Критерии оценки по теоретической части программы стр.33

Приложение №1

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленностиобучающихсяпопрограмме(юноши)

№	**Контрольныеупражнения**	оценка				
			1	**2**	**3**	
10лет						
1.	Бег30м(с)		5,9	**5.6**	5,4	
2.	Подтягиваниенаперекладине		1	**2**	3	
3.	Прыжоквдлинус места (см)		150	**160**	170	
4.	Бег1000 м(с)		5.10	**4.55**	4.40	
11лет						
1.	Бег30м(с)		5,8	**5,5**	5,3	
2.	Подтягиваниенаперекладине		2	**3**	4	
3.	Прыжоквдлинус места (см)		160	**170**	180	
4.	Бег1000 м(с)		4.50	**4.40**	4.30	
12лет						
1.	Бег30м(с)		5,6	**5.4**	5,3	
2.	Подтягиваниенаперекладине		3	**4**	5	
3.	Прыжоквдлинус места (см)		165	**175**	185	
4.	Бег1000 м(с)		4.40	**4.30**	4.20	
13лет						
1.	Бег30м(с)		5,5	**5.3**	5,1	
2.	Подтягиваниенаперекладине		4	**6**	8	
3.	Прыжоквдлинус места (см)		175	**185**	200	
4.	Бег1000 м(с)		4.30	**4.20**	4.10	
14лет						
1.	Бег30м(с)		5,4	**5,1**	4,9	
2.	Подтягиваниенаперекладине(раз)		6	**8**	10	
3.	Прыжоквдлинус места (см)		185	**195**	205	
4.	Бег1000 м(с)		4.10	**4.00**	3.55	

Оценкауровнятехническогомастерства.

- Забеганиенамосту:

5-влево,5 -вправо(с),15-влево,15-вправо(с)+;

- Переворотынамосту:15раз(с)+;

- 10Бросковманекенапрогибом(с)+.

Примечание:

+ нормативсчитаетсявыполненнымприулучшениипоказателей.

Приложение №2

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту

- **3 балла** - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- **2 балла** - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- **1 балл** - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- **3 балла**- крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- **2 балла**- менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- **1 балл**- низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

- **3 балла**- упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- **2 балла**- выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- **1 балл**- выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- **3 балла**- выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- **2 балла**- допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- **1 балл**- нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнение переворота разгибанием.

Выполнения технико–тактических действий

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием – защита- прием; б) прием-контрприем-контрприем; в) прием в стойке-прием в партере.

- **3 балла**- технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- **2 балла**- технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- **1 балл**- технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Приложение №3

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации
по предметной области «Общая физическая подготовка»
второе полугодие _____уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения ОФ П										
													Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации
по предметной области «Вид спорта»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА:_____**

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения С Ф П, ТТП										Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
по предметной области «Теория физической культуры и спорта»
второе полугодие _____уч. года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ГРУППА: _____

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Номера вопросов																				Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Хххххххххххххх	ххххх	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16(80%)	зачет
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
….																								

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

Приложение №4

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся_____ учебного года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ГРУППА: _____

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	**Нормативные требования**				**Промежуточная, итоговая аттестация**		**Итоговый результат** *Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение*
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности *(% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)*	Выполнение разрядных требований		Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ. *(уровень)*	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта *(зачет/незачет)*	
					разряд	зачет незачет			
1	Хххххххххххххххххххх	ххххх	74%	50%	-	-	низкий	зачет	Переведен в СОГ-4
2									
3									

Директор:_____/ _____/ Зам.директора по УСР:_____/_____/

Приложение №5

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
2 - 3 года обучения	10-15	70%	Зачет

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет *физкультурно-спортивную направленность.*

Программа модифицированная.

Цель программы:развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся посредствомзанятий греко - римской борьбой.

Программа базового уровня предполагает использование специализированных предметных знаний, умений, компетенций, формирование навыков на уровне практического применения и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Греко-римская борьба», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

Программа рассчитана на обучающихся среднего школьного возраста 10 – 14 лет.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

Состав группы –12-20 человек. Группы формируются разновозрастные.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, после освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по греко-римской борьбе стартового уровня. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 648 часов, ежегодно по 216 часов – 3 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.