****

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ………….…………………………...2

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………..…………….………………………...2

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ………………………………….…………………….3

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....………………………………………………………..4

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ………………………………………………….……..8

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ………….…...…8

 2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ…………………………..………………….8

 2.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ……………………………………9

 2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ………………………………………….……….10

 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………..………………11

 - ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ…………………………………………………………..11

 - ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА……………….…………………………….……………11

 - ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ………….……………………………………………………..11

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (разноуровневая) программа «Греко-римская борьба» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами1 и на основе опыта работы педагога.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы*:*** греко-римская борьба входит в виды спорта

Летних Олимпийских игр и является популярной в нашей стране. Занятия греко- римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

**Отличительной особенностью программы** от программ, представленных в учебных пособиях «Греко-римская борьба: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ спортивного резерва»2, «Спортивная борьба: отбор и планирование»3 в том, что в нее добавлены разделы, знакомящие учащихся с профессиями в области спорта.

**Преемственность программ со школьными программами, предметами***:* программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

* физкультурой (гимнастика – акробатика, укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры, история физкультуры и спорта, греко-римской борьбы);
* биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание строение человека);
* историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр);
* обществознанием (выбор будущей профессии).

Программа предусматривает возможность **построения индивидуального образовательного маршрута** для повышения технического мастерства, совершенствования отдельных физических качеств. Детям предоставляется возможность участия в соревнованиях разного уровня сложности.

1 Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

2 Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004 – 272 с.

3 Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 144с., ил.

**Адресат программы***:* мальчики 7-18 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Каждый возрастной период представляет особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование определенных двигательных способностей и физических качеств:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические качества** |  | **Возраст (лет)** |
| **7-8** | **9-10** | **11-12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная сила |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Аэробные возможности | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |  |  |  |

С учетом этих особенностей определяется преимущественная направленность тренировочного процесса по уровням.

**Состав группы***:* 15-30 человек.

**Объем и срок освоения программы**: программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительностью 276 часов.

**Режим занятий***:* группы занимаются шесть часов в неделю в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14.

## Цель и задачи программы

**Цель программы**: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение греко- римской борьбой.

## Задачи:

1. научить основам техники и тактики греко-римской борьбы;
2. сформировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на развитие личности учащегося;
3. развить познавательный интерес к истории физической культуры и спорта, профессиям в области спорта;
4. воспитать целеустремленность, волю к победе, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине.

## Содержание программы

## Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, темы** | **Всего часов** | **В том числе** | **Формы аттестации/ контроля** |
| **теория** | **практ****ика** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Диагностикафизических качеств |
| 2 | Физическая культура и спорт вПензенской области и РФ | 1 | 1 | - | Устный доклад |
| 3 | История возникновения греко-римской борьбы | 1 | 1 |  |
| 4 | Гигиена, закаливание, питание ирежим борца | 2 | 2 | - | Опрос |
| 5 | Техника безопасности и профилактика травматизма назанятиях борьбой | 2 | 2 | - |
| 6 | Спортивный массаж и врачебныйконтроль | 1 | 1 | - |
| 7 | Моральный и волевой обликспортсмена | 1 | 1 | - |
| 8 | Специальная психологическаяподготовка | 1 | 1 | - |
| 9 | Строение человеческого тела | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Правила соревнований,организация их проведения | 1 | 1 | - | Опрос |
| 11 | Оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - |
| 12 | Общая физическая подготовка(ОФП) | 114 | - | 114 | Диагностика физических качеств |
| 13 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 79 | - | 79 |
| 14 | Изучение и совершенствованиетехники и тактики борьбы | 62 | 2 | 62 | Контрольныеупражнения |
| 15 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Показательныевыступления |
| 16 | Участие в соревнованиях | По календарному плану |  |
| 17 | Медицинский осмотр | 2 раза в год |  |
|  | **ИТОГО:** | **276** | **16** | **260** |  |

**Содержание учебно-тематического плана**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, темы** | **Содержание** |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Вводное занятие | 1. Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.
2. Отдельный инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.
 |  |
| 2. | Физическая культура и спорт в Пензенской области и РФ | 1. Развитие спорта в Пензенской области.
2. Развитие спорта в России.
 | ОФП |
| 3. | История возникновения греко-римской борьбы | 1. Греко-римская борьба, как вид единоборств.
2. История возникновения борьбы.
3. Зарождение борьбы на Руси.
 | ОФП |
| 4. | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 1. Влияние гигиены и закаливания на организм борца.
2. Влияние питания и режима дня на организм борца.
3. Для чего соблюдается режим дня.
 | ОФП |
| 5. | Техника безопасности и профилактикатравматизма на занятиях борьбой | 1. Причины и факторы травматизма в борьбе.
2. Кодекс борца (правила поведения в зале и на соревнованиях).
 |  |
| 6. | Спортивный массаж и врачебный контроль | 1. Массаж, как средство реабилитации после значительных физических нагрузок.
2. Восстановительный массаж
3. Медосмотр борцов у спортивного врача.
 | ОФП |
| 7. | Моральный и волевой облик спортсмена | 1. Формирование у занимающихся высоких моральных качеств.
2. Преданность к России, семье, Родине.
 | ОФП |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. | Специально- психологическая подготовка борца | 1. Привить устойчивый интерес к занятиям спортом.
2. Формирование установки на

тренировочную деятельность. | ОФП |
| 9. | Строение человека | 1. Костный скелет человека
2. Основные мышцы человека
 | 1. Показать на теле и назвать основные кости человека.
2. Основные мышцы человека.
 |
| 10. | Правила соревнований, организация ихпроведения | 1. Соревнования по борьбе.
2. Борьба по какой системе.
3. Подготовка к соревнованиям.
 | ОФП |
| 11. | Оборудование и инвентарь | 1. Оборудование борцовского зала.
2. Оборудование летней площадки.
3. Тренажерный зал.
 | ОФП |
| 12. | Общая физическая подготовка | 1. Упражнения для рук плечевого пояса
2. Упражнение для туловища.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для формирования правильной осанки.
5. Дыхательные упражнения.
6. Упражнения на расслабление.
7. Упражнения со скакалкой.
8. Упражнения со шгутом.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения с партнером.
11. Упражнения с предметами.
 | Строевые упражнения выполняются четко. Упражнения для рук, плечевогопояса и ногвыполняются с максимальной амплитудой движения.Упражнения с предметами выполняются с заданнойдистанцией друг от друга. |
| 13. | Специальная физическая подготовка | 1. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через правое и левое плечо, колесо.
2. Упражнения для укрепления мышц шеи.
3. Упражнения на мосту. 4)Упражнения в самостраховке.
 | Акробатические упражнения выполняются с подстраховкой тренера.Все упражнения на мышцы шеивыполняются с |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5)Имитационные упражнения. 6)Упражнения с партнером.7)Упражнения с касанием тела. | самостраховкой.На борцовском мосту вперед не толкать.Имитационные упражнения выполняются с легким весом, без партнера и спартнером. |
| 14. | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. | 1. Стойка: формирование левосторонней, правосторонней, низкой, высокой, средней стойки.
2. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, положение лежа на спине.

Приемы борьбы в партере: 1)Перевороты рычагом 2)Защита от рычага 3)Переворот скручиванием с захвата руки сбоку4)Защита от скручивания. 5)Переворот скручиванием с захватом дальней руки, сзади и сбоку.1. Защита от скручивания захвата дальней руки
2. Накат за туловище 8)Защита от наката.

Приемы борьбы в стойке: 1)Перевод рывком за руку 2)Защита от рывка за руку 3)Нырок под руку 4)Защита от нырка5)Бросок за руку через спину 6)Посадка с крестового захвата | Борьба в партере. Для первого года обучения даются простые приемы в партере: рычаг за руку, атакующий берется за дальнюю руку от себя за кисть и за предплечье, таким образом, рукусоперника тянет рывком на себя. Соперник переворачивается на лопатки, руку, не отпуская соперника, перехватывается за шею, ногипоставить широко, тазом – на ковре.Борьба в стойке правильно ставятся ноги привыполнении приемов. Припадении не выставлять руки, правильно группироваться вовремя бросков. |
| 15. | Итоговое занятие |  | Показательные выступления |

##  Результаты освоения уровня

**Личностные**

* умеют ставить цель и стремятся достичь ее;
* формируется потребность в ведении здорового образа жизни;
* умеют соблюдать технику безопасности.

## Предметные

* знают историю возникновения греко-римской борьбы;
* умеют выполнять один прием в партере и один прием в стойке;
* сдают контрольные нормативы по ОФП не ниже оценки «удовлетворительно»;
* принимают участие в соревнованиях по греко-римской борьбе среди новичков.

## Метапредметные

* развиты быстрота, выносливость, гибкость;
* умеют выстраивать режим дня;
* знают строение человеческого тела
* знают историю физической культуры и спорта в Пензенской области и РФ.

## Планируемые результаты

**Личностные**

* достойно стремятся к победе на соревнованиях разного уровня;
* умеют ставить цель и добиваться ее;
* сформирована потребность в систематических занятиях спортом, ведении здорового образа, получении достойной профессии;
* сформировано чувство любви к Родине.

## Предметные

* освоили и овладели основами техники и тактики греко-римской борьбы;
* знают и уважают историю возникновения физической культуры и спорта, греко- римской борьбы.

## Метапредметные

* развиты двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила, координация) и волевые (сила воля, целеустремленность) качества;
* умеют выстраивать режим дня, соблюдать правильное питание, личную гигиену;
* знают строение человеческого тела, костной системы.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

**2.1.Условия реализации программы**

Реализация программы предполагает наличие:

1. спортивный зал с борцовским покрытием и матами, манекены, перекладина, брусья, каната, блины, скакалки, мячи, резина;
2. тренажерный зал, в котором находится штанга, гири, гантели, спортивные тренажеры, рукоход, брусья, борцовские маты;
3. уличная спортивная площадка, где имеются брусья, гимнастическая скамейка, шест, турники, резиновые колеса, рукоход.

Информационное обеспечение: интернет источники - <http://www.wrestrus.ru/>; <http://www.fizkulturavshkole.ru/>; <http://fizkultura-na5.ru/>

Кадры: педагог, имеющий педагогическое образование и квалификацию по направлению «Физическая культура».

**2.2.Методическое обеспечение программы**

 Формы организации образовательного процесса*:* групповые.

**Виды занятий по программе**: теоретические и практические занятия, мастер- классы, соревнования, встреча с интересными людьми.

В процессе реализации программы используются:

## Технология личностно-ориентированного обучения

Цель использования: создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс по греко-римской борьбе;

личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;

определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;

определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Результаты использования: технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

## Технология проблемного обучения

Цель использования: развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения: при проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования: технология проблемного обучения дает возможность педагогу определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

## Здоровьесберегающая технология

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.

Способы внедрения: при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях; распределяется физическая нагрузка с учетом физических возможностей воспитанников; применяются методы и приемы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям греко- римской борьбой у каждого воспитанника; организация каникулярного отдыха.

Результаты использования: здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после

значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

## 2.3.Формы аттестации/контроля

**Формы подведения итогов**: устный доклад, диагностика физических качеств, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение.

## Обоснованность критериев и технологий отслеживания результатов и удовлетворенности качеством программы

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности учащихся. Для выявления удовлетворенности качеством программы в конце учебного года проводится анкетирование учащихся и их родителей. Результаты анкетирования используются при планировании образовательного процесса в объединении на следующий год.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Официальные документы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Омега — Л., 2014. — 134 с.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года

№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

## Литература для педагога

1. Программа для вольной борьбы. – М.: Советский спорт,1990.
2. Программа для классической борьбы. – М., 1997.
3. Бабошин Г.Г. Греко-римской борьбе Кирова 50 лет. – Киров, 1999.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М., 1982.
5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.,1970.
7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М., 1982.
8. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь, 1993.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. – М., 1984.
10. Блонский П.П. «Психология и педагогика», М.: Юрат, 2016
11. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология», М.: Роспедагентство, 1996

## Литература для детей

1. Альманах. Богатыри. – Новосибирск: под редакцией Головина М., 2002.
2. Герен С. Спорт: Руководствл для маленьких спортсменов. /С. Герен; Пер. с фр. Е. Клоковой: Ил. Э. Фюжетта и др. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО

«Издательство Астрель», 2002

1. Залесский М. Стань сильным. – М., 1991
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.