

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Ростова-на-Дону «Спортивная школа № 7»
(МБУ ДО СШ № 7)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ № 7
_____ В.Н. Довгань

Приказ № 186-О от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» дисциплина «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 -18 лет
Нормативный срок освоения программы: 10 лет

Авторы-составители:
Карпенко А.В. заместитель директора по УМР;
Лукоянова Т.П. инструктор-методист;
Колесникова Л.И. ст. инструктор-методист

г. Ростов-на-Дону, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|----|
| 1. | ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.2. | ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ | 5 |
| 1.3. | СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 6 |
| 1.4. | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 20 |
| 2. | КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 20 |
| 2.1. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 20 |
| 2.2. | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 20 |
| 2.3. | ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ | 22 |
| 2.4. | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 28 |

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплина «Греко-римская борьба», (далее- Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

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.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р определила приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей.

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создавать условия для

вовлечения детей, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Содержание, цели и задачи Программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования Ростовской области – формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей.

Новизна данной Программы заключается в том, что в учебный план включен модуль «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный компонент» обеспечивает педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно- нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность Программы.

Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами группы подготовки.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся, используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Возраст учащихся: 6-18 лет

Формы обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Формы организации образовательного процесса: групповая

Срок реализации программы: 10 лет

Преемственность Программы 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).

Адресат программы: мальчики 6 -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) | | | | | | | |
|----------------------------|---------------|------|-------|----|----|----|----|-------|
| | 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| Рост | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная сила | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | + | + | + | | | |
| Аэробные возможности | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | | | | | | | |
| Координационные | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | | | |

Уровень Программы – спортивно -оздоровительный

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

Сроки реализации Программы: 10 лет. Программа рассчитана на 52 учебные недели (ежегодно). Наполняемость учебной группы–от 15 до 20 человек.

1.2.Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение греко-римской борьбой, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы программ спортивной подготовки.

Задачи:

1. научить основам техники и тактики греко-римской борьбы;
2. сформировать потребность в систематических занятиях спортом,

Календарный учебный график

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам

СОЭ-1 -3

| № | разделы подготовки | в году | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|----|--------------------|--------|----------|-----------|-------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 52н | 1,2,3,4 | 5,6,7,8,9 | 10,11,12,13 | 14,15,16,17,18 | 19,20,21,22,23 | 24,25,26,27 | 28,29,30,31 | 32,33,34,35 | 36,37,38,39,40 | 41,42,43,44 | 45,46,47,48 | 49,50,51,52 |
| 1 | ОФП | 96 | 8 | 10 | 7 | 10 | 10 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | СФП | 42 | | | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 8 |
| 3 | Техническая | 62 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | Тактическая | 14 | | | | | 5 | 1 | 2 | 4 | 2 | | | |
| 5 | Теоретическая | 4 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | |
| 6 | Психологическая | 4 | 2 | | | | | 1 | | | 1 | | | |
| 7 | Соревнования | 4 | | | | | | 2 | | | 2 | | | |
| 8 | Игровая | 82 | 8 | 15 | 8 | 10 | 5 | 6 | 6 | 4 | 8 | 8 | 4 | |
| 9 | Контрольные нор. | 4 | 2 | | | | | | | | 2 | | | |
| 10 | итого в году | 312 | 24 | 30 | 24 | 30 | 30 | 24 | 24 | 24 | 30 | 24 | 24 | 24 |

Календарный учебный график

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам

СОЭ-4-6

| № | разделы подготовки | в году | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|----|--------------------|--------|----------|-----------|-------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 52н | 1,2,3,4 | 5,6,7,8,9 | 10,11,12,13 | 14,15,16,17,18 | 19,20,21,22,23 | 24,25,26,27 | 28,29,30,31 | 32,33,34,35 | 36,37,38,39,40 | 41,42,43,44 | 45,46,47,48 | 49,50,51,52 |
| 1 | ОФП | 96 | 8 | 10 | 7 | 10 | 10 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | СФП | 46 | | | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 8 |
| 3 | Техническая | 66 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 9 | 10 | 8 |
| 4 | Тактическая | 30 | 1 | 4 | | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | | | |
| 5 | Теоретическая | 4 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | |
| 6 | Психологическая | 4 | 2 | | | | | 1 | | | 1 | | | |
| 7 | Соревнования | 6 | 1 | | | | | 2 | | | 2 | | | |
| 8 | Игровая | 56 | 7 | 10 | 8 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | |
| 9 | Контрольные нор. | 4 | 1 | 1 | | | | | | | 2 | | | |
| 10 | итого в году | 312 | 24 | 30 | 24 | 30 | 30 | 24 | 24 | 24 | 30 | 24 | 24 | 24 |

Календарный учебный график

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам СОЭ-7-10

| № | разделы подготовки | в году | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|----|--------------------|--------|----------|-----------|-------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 52 | 1,2,3,4 | 5,6,7,8,9 | 10,11,12,13 | 14,15,16,17,18 | 19,20,21,22,23 | 24,25,26,27 | 28,29,30,31 | 32,33,34,35 | 36,37,38,39,40 | 41,42,43,44 | 45,46,47,48 | 49,50,51,52 |
| 1 | ОФП | 96 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | СФП | 50 | | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 8 |
| 3 | Техническая | 70 | 5 | 8 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 9 | 10 | 8 |
| 4 | Тактическая | 36 | 2 | 6 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | | | |
| 5 | Теоретическая | 5 | 2 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | |
| 6 | Психологическая | 3 | 1 | | | | | 1 | | | 1 | | | |
| 7 | Соревнования | 8 | 1 | | 1 | 1 | | 2 | 1 | | 2 | | | |
| 8 | Игровая | 40 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | |
| 9 | Контрольные нор. | 4 | 1 | 1 | | | | | | | 2 | | | |
| 10 | итого в году | 312 | 24 | 30 | 24 | 30 | 30 | 24 | 24 | 24 | 30 | 24 | 24 | 24 |

**Содержание учебно-тематического плана
СОЭ-1 (6-7 лет)**

| № 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 Ростовской области | 1) Развитие спорта в Ростовской области. 2) Развитие спорта в городе. | ОФП |
| 3. | История возникновения греко-римской борьбы | 1) Греко-римская борьба, как вид единоборств. 2) История возникновения борьбы. | 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 профилактика травматизма 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1) Привить устойчивый интерес к занятиям спортом. 2) Формирование установки на тренировочную деятельность. | ОФП |
| 9. | Строение человека | <ol style="list-style-type: none"> 1) Костный скелет человека 2) Основные мышцы человека | Показать на теле и назвать основные кости человека. Основные мышцы человека. |
| 10. | Правила соревнований, организация проведения | <ol style="list-style-type: none"> 1) Соревнования по борьбе. 2) Борьба по какой системе. 3) Подготовка к соревнованиям. | ОФП |
| 11. | Оборудование и инвентарь | <ol style="list-style-type: none"> 1) Оборудование борцовского зала. 2) Тренажерный зал. | ОФП |
| 12. | Общая физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 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 жгутом. 9) Упражнения с мячом. 10) Упражнения с партнером. 11) Упражнения с предметами. | Строевые упражнения выполняются четко. Упражнения для рук, плечевого пояса и ног выполняются с максимальной амплитудой движения. Упражнения с предметами выполняются с заданной дистанцией друг от друга. |
| 13. | Специальная физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 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. 5) Имитационные упражнения. 6) Упражнения с партнером. | Акробатические упражнения выполняются с подстраховкой тренера. Все упражнения на мышцы шеи выполняются с самостраховкой. На борцовском мосту вперед не толкать. |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 14. | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. | <p>1) Стойка: формирование левосторонней, правосторонней, низкой, высокой, средней стойки.</p> <p>2) Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, положение лежа на спине.</p> <p>Приемы борьбы в партере:</p> <p>1) Перевороты рычагом 2) Защита от рычага 3) Переворот скручиванием с захвата руки сбоку 4) Защита от скручивания. 5) Переворот скручиванием с захватом дальней руки, сзади и сбоку. 6) Защита от скручивания захвата дальней руки 7) Накат за туловище 8) Защита от наката.</p> <p>Приемы борьбы в стойке:</p> <p>1) Перевод рывком за руку 2) Защита от рывка за руку 3) Нырок под руку 4) Защита от нырка 5) Бросок за руку через спину 6) Посадка с крестового захвата</p> | <p>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, руку соперника тянет рывком на себя. Соперник переворачивается на лопатки, руку, не отпуская соперника, перехватывается за шею, ноги поставить широко, тазом – на ковре.</p> <p>Борьба в стойке правильно ставятся ноги при выполнении приемов. При падении не выставлять руки, правильно группироваться во время бросков.</p> |
| 15. | Итоговое занятие | | Показательные выступления |

**Содержание учебно-тематического плана
СОЭ-2-4 (8-11 лет)**

| № п/п | Раздел, темы | Содержание | |
|----------|---|--|----------|
| | | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | <p>1) Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.</p> <p>2) Отдельный инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.</p> | |
| 2. | Физическая культура и спорт в Ростовской области и РФ | <p>1) Развитие спорта в Ростовской области.</p> <p>2) Развитие спорта в России.</p> <p>3) Развитие спорта в городе.</p> | ОФП |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 3. | История возникновения греко-римской борьбы | 1) Греко-римская борьба, как вид единоборств. 2) История возникновения борьбы. | 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 профилактика травматизма 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 | Показать на теле и назвать основные кости человека. Основные мышцы человека. |
| 10. | Правила соревнований, организация их проведения | 1) Соревнования по борьбе. 2) Борьба по какой системе. 3) Подготовка к соревнованиям. | ОФП |
| 11. | Оборудование и инвентарь | 1) Оборудование борцовского зала. 2) Тренажерный зал. | ОФП |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 12. | Общая физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнения для рук плечевого пояса 2) Упражнение для туловища. 3) Упражнения для ног. 4) Упражнения для формирования правильной осанки. 5) Дыхательные упражнения. 17) Упражнения на расслабление. 18) Упражнения со скакалкой. 19) Упражнения со жгутом. 6) Упражнения с мячом. 7) Упражнения с партнером. 8) Упражнения с предметами. | Строевые упражнения выполняются четко. Упражнения для рук, плечевого пояса и ног выполняются с максимальной амплитудой движения. Упражнения с предметами выполняются с заданной дистанцией друг от друга. |
| 13. | Специальная физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 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. 5) Имитационные упражнения. 6) Упражнения с партнером. 7) Упражнения с касанием тела. | Акробатические упражнения выполняются с подстраховкой тренера. Все упражнения на мышцы шеи выполняются с самостраховкой. На борцовском мосту вперед не толкать. Имитационные упражнения выполняются с легким весом, без партнера и с партнером. |
| 14. | Совершенствование техники и тактики борьбы. | <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 1) Перевороты рычагом 2) Защита от рычага 3) Переворот скручиванием с захвата руки сбоку 4) Защита от скручивания. 5) Переворот скручиванием с захватом дальней руки, сзади и сбоку. 6) Защита от скручивания захвата дальней руки 7) Накат за туловище 8) Защита от наката. Приемы борьбы в стойке: <ol style="list-style-type: none"> 1) Перевод рывком за руку 2) Защита от рывка за руку 3) Нырок под руку 4) Защита от нырка 5) Бросок за руку через спину 6) Посадка с крестового захвата | <p>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, руку соперника тянет рывком на себя. Соперник переворачивается на лопатки, руку, не отпуская соперника, перехватывается за шею, ноги поставить широко, тазом – на ковре.</p> <p>Борьба в стойке правильно ставятся ноги при выполнении приемов. При падении не выставлять руки, правильно группироваться во время бросков.</p> |

| | | | |
|-----|------------------|--|---------------------------|
| 15. | Итоговое занятие | | Показательные выступления |
|-----|------------------|--|---------------------------|

**Содержание учебно-тематического плана
СОЭ-5-7 (12-14 лет)**

| № п/п | Раздел, темы | Содержание | |
|-------|---|---|---|
| | | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1) Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке 2) Инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке | |
| 2. | Физическая культура и спорт в России | 1) Развитие спорта в РФ 2) Актуальные виды спорта для нашего региона и РФ | ОФП |
| 3. | Спортивная борьба в Ростовской области и в России | 1) Развитие борьбы в области. 2) Развитие борьбы в России. 3) Развитие борьбы в городе. | ОФП |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм учащихся | Физические упражнения, как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета, строение человека. | |
| 5. | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 1) Соблюдение личной гигиены. 2) Кожные заболевания. 3) Гигиена спортивной формы. 4) Питательный режим спортсмена. | ОФП |
| 6. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой | 1) Обязанности борца при проведении приема 2) Соблюдать самостраховку и не выставлять руки при падении | Обязательно выполнять упражнения для страховки и самостраховки. Тщательно разминаться, соблюдать правила поведения в борцовском зале. |
| 7. | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. | |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Понятие о спортивной форме. | |
| 8. | Основы спортивного массажа | 1) Массаж как средство реабилитации после значительных физических нагрузок. 2) Восстановительный массаж 3) Медицинский осмотр борцов у спортивного врача. | |
| 9. | Моральный и волевой облик спортсмена | 1) Внушение необходимости корректного поведения в школе и в обществе. 2) Приучить к трудностям на тренировке, воле и терпения поставленных задач. 3) Самостоятельно развивать физические качества | |
| 10. | Специально-психологическая подготовка борца | 1) Формирование волевых качеств спортсмена 2) Совершенствовать эмоциональные свойства личности. | |
| 11. | Знакомство с профессиями в области спорта и военной сферы | Знакомство с профессиями военной сферы. Спортивные профессии: тренер, инструктор по спорту. | |
| 12. | Правила проведения соревнований | 1) Правила проведения соревнований по борьбе (сколько дней) 2) Подготовка к соревнованиям | |
| 13. | Оборудование и инвентарь | 1) Оборудование борцовского зала 2) Оборудование тренажерного зала. | ОФП |
| 14. | Общая физическая подготовка | 1) Развитие гибкости, ловкости 2) Развитие скоростных и силовых качеств 3) Развитие выносливости 4) Развитие специальной выносливости 5) Упражнениями с отягощениями. | Проверять пульс у учащихся. Правильно делать дозировку и нагрузку с отягощением. Соблюдать интервал восстановления. |

| | | | |
|-----|-----------------------------------|--|--|
| 15. | Специальная физическая подготовка | <p>1)Упражнения с манекеном 2)Имитация упражнений с гирями и гантелями 3)Упражнения с набивным мячом 4)Упражнения с партнером 5)Специальная акробатика 6)Гимнастика 7)Специальные упражнения с партнером и без партнера 8)Имитация приемов с партнером и без партнера 9)Имитация приема с резиной 10)Круговые тренировки по</p> | <p>Бросок манекена только в сторону взятой руки. Упражнения с гирями и приседания с партнером выполняются с прямой спиной. Акробатика выполняется на маты с элементами самостраховки. Гимнастические упражнения выполняются с максимальной гибкостью.</p> |
| 16. | Техника и тактика борьбы | <p>1)Атакующий в высокой, средней, низкой стойке 2)Захваты: крестовой, внешний, петля, обоюдный. 3)Партер: защита в партере, контрприемы в партере. Приемы борьбы в партере: 1)Перевороты перекатом 2)Защита от переворота перекатом 3)Перевороты прогибом 4)Защита от переворота прогибом 5) Перевороты накатом 6) Защита от наката 7) Бросок накатом 8) Защита от броска накатом Приемы в стойке: 1)Бросок за корпус через спину 2)Защита от броска за корпус через спину 3)Бросок за корпус через грудь 4)Защита броска за корпус через грудь 5)Бросок за шею через спину 6)Защита от броска за шею через спину</p> | <p>1)Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием, переворот забеганием захватом шеи из-за плеча с ключом, переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки, бросок накатом, бросок прогибом, затем, переворот ключом с предплечьем изнутри. В партере при защите от приемов не выставлять руки в стороны. 2)Борьба в стойке. Во время бросков правильное выполнение подворотов, правильная группировка при падении. Защита: захват плеча разноименной рукой атакующего; отставляя ближнюю ногу назад, повернуться грудью к атакующему.</p> |
| 17 | Итоговое занятие | | Показательные выступления |

**Содержание учебно-тематического плана
СОЭ-8-10 (15-18 лет)**

| № п/п | Раздел, темы | Содержание | |
|-------|---|--|----------|
| | | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1) Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке. 2) Инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке | |
| 2. | Физическая культура и спорт в России и за рубежом | 1) Физическая культура и спорт в России 2) Физическая культура и спорт за рубежом | ОФП |
| 3. | Круговой обзор развития борьбы в России | Встречи со спортсменами | ОФП |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм учащегося | 1) Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем 2) Развитие телосложения 3) Мышечный и костный скелет | ОФП |
| 5. | Гигиена, закаливание, питание, режим борца | 1) Гигиенические средства для спортсмена 2) Поднятие иммунитета 3) Содержание калорий в продуктах | |
| 6. | Сгонка веса | 1) Сгонка веса в тренировочном процессе 2) Сгонка веса в парной бане 3) Диетическое питание | |
| 7. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях | 1) Причины и факторы травматизма в борьбе 2) Кодекс борца (правила поведения в зале и на соревнованиях). | |
| 8. | Спортивный массаж и врачебный контроль | 1) Массаж как средство реабилитации после значительных физических нагрузок 2) Восстановительный массаж 3) Медицинский осмотр борцов у спортивного врача | |

| | | | |
|-----|--|--|-----|
| 9. | Морально-волевой облик спортсмена | 1) Развитие и совершенствование интеллекта спортсмена 2) Развитие коммуникативных свойств личности | ОФП |
| 10. | Специальная психологическая подготовка | 1) Выбор средств и путей достижения целей 2) Преодоление борьбы и мотивов, принятие решения действовать 3) Исполнение принятого решения путем активных действий. | |
| 11. | На пути к будущей профессии | 1) Выполнение нормативов, запрашиваемых в том или ином учебном заведении. 2) В рамках отведенных часов ведется профориентационная работа, куда также приглашаются представители спортивных и военных учебных заведений. | |
| 12. | Основы техники и тактики борьбы | 1) Быстрое и надежное осуществление захватов 2) Быстрое перемещение 3) Выведение из равновесия соперника 4) Сковывания его действия | |
| 13. | Правила проведения соревнования и судейство, инструкторская подготовка | 1) Оценка приемов в баллах в стойке и в партере 2) Оформление судейских документов 3) Судейство соревнований в качестве бокового судьи и секундометриста | ОФП |
| 14. | Оборудование, инвентарь | 1) Оборудование борцовского зала 2) Оборудование тренажерного зала | ОФП |
| 15. | Восстановление спортсмена | 1) Профилактические мероприятия 2) Аудиотренинг 3) Бассейн 4) Восстановительные напитки | ОФП |
| 16. | Подготовка к соревнованиям | Подготовка к соревнованиям | ОФП |

| | | | |
|-----|-----------------------------------|--|--|
| 17. | Общая физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1) Развитие гибкости и ловкости 2) Развитие силы и быстроты 3) Развитие выносливости 4) Развитие координации 5) Упражнения с отягощением 6) Круговые упражнения | Упражнения с отягощением, упражнения на гимнастических снарядах, простейшие акробатические упражнения, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, тяжелая атлетика. |
| 18. | Специальная физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1) Забегания вокруг головы 2) Перевороты на борцовском мосту 3) Акробатические упражнения: <ul style="list-style-type: none"> -высокие кувырки -длинные кувырки -сальто вперед -подъем разгибом 4) Имитация приёмов 5) Самостраховка в стойке на ногах 6) Самостраховка, лежа на спине и на животе. | Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления борцовского моста, имитационные упражнения без партнера и с партнером; упражнения, связанные с единоборством, акробатика, гимнастика, все виды кувырков, сальто вперед и назад. Задачи контрольного вида по специальной физической подготовке. Самостраховка и страховка, правильные упражнения бросков и правильное выполнение этих элементов. |
| 19. | Техника и тактика борьбы | <ol style="list-style-type: none"> 1). Техника борьбы в партере. <ul style="list-style-type: none"> Перевороты скручиванием. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемые руки к туловищу. Перевороты накатом. Переворот прогибом. Переворот перекатом. 2.) Борьба в стойке: <ol style="list-style-type: none"> 1) Переводы нырком 2) Броски подворотом через спину 3) Защита от броска подворота через спину 4) Броски подворотом через спину 5) Бросок подворотом захватом руки и туловищем 6) Бросок прогибом 7) Защита от броска прогибом | Захват туловища спереди. Переворот скручиванием, с захватом запястья. Бросок накатом, с захватом туловища. 2) Техника борьбы в стойке. Броски подворотом с внешнего захвата. Захват руки и другого плеча сверху. Броски прогибом. Захват шеи с плечом. Защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего. Захват шеи и туловища. Бросок прогибом, захват руки и туловища. Перевод нырком с захватом шеи и туловища. |
| 20 | Участие в соревнованиях | По календарному плану | |
| 21 | Медицинский осмотр | 2 раза в год | |
| 22 | Итоговое занятие | | Показательные выступления |

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- достойно стремиться к победе на соревнованиях разного уровня;
- уметь ставить цель и добиваться ее;
- потребность в систематических занятиях спортом, в ведении здорового образа жизни, получении достойной профессии;
- чувство любви к Родине.

Предметные

- освоить и овладеть основами техники и тактики греко-римской борьбы;
- знать и уважать историю возникновения физической культуры и спорта, греко-римской борьбы.

Метапредметные

- развить двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила, координация) и волевые (сила воля, целеустремленность) качества;
- уметь выстраивать режим дня, соблюдать правильное питание, личную гигиену;
- знать строение человеческого тела, костной системы.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Реализация программы предполагает наличие материально-технической базы:

- 1) спортивный зал с борцовским покрытием и матами, манекены, перекладина, брусья, канат, 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 обучающегося.

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

Промежуточная аттестация и аттестация по итогам завершения программы являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация и аттестация по итогам завершения программы проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин, препятствующих полноценной программе;
- определение уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения программы учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности учащихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля: диагностика физических качеств

| № пп | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в балах | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------------------|------|------|------|------|------------|------|------|------|------|
| | | 32-50 кг | | | | | / 55-80 кг | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| 2 | Бег на 60м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4 | Вис на согнутых руках (угол до 90) руках | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |
| 5 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 6 | Приседание с партнером равного веса (раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7 | Сгибание туловища лежа на спине (кол раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 8 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10 | Лазанье по канату 4м без помощи ног (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 15 0 | 16 0 | 17 0 | 18 0 | 19 0 | 15 0 | 16 0 | 17 0 | 18 0 | 19 0 |
| 12 | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 13 | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
| 14 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 |
| 15 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы | 4.5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 |
| 16 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 17 | Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18 | Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 19 | Бег на 400 м (мин, с) | 1,1 8 | 1,1 6 | 1,1 4 | 1,2 | 1,1 0 | 1,1 8 | 1,1 6 | 1,1 4 | 1,1 2 | 1,1 0 |
| 20 | Бег на 800 м (мин, с) | 3,1 0 | 3,0 5 | 3,0 0 | 2,5 5 | 2,5 0 | 3,1 0 | 3,0 5 | 3,0 0 | 2,5 5 | 2,5 0 |
| 21 | Бег на 1500 м (мин, с) | 7,3 0 | 7,2 0 | 7,1 0 | 7,0 0 | 6,5 0 | 7,3 0 | 7,2 0 | 7,1 0 | 7,0 0 | 6,5 0 |
| 22 | Челночный бег 3x10 м с хода (с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 |
| 23 | 10 кувырков перед (с) | 18, 8 | 18, 4 | 18, 0 | 17, 6 | 17, 2 | 18, 8 | 18, 4 | 18, 0 | 17, 6 | 17, 2 |
| 24 | Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 18, 4 | 17, 2 | 16, 0 | 14, 8 | 13, 6 | 18, 8 | 17, 6 | 16, 4 | 15, 2 | 14, 0 |

Промежуточная аттестация

I. Теоретическая подготовка учащихся

Форма контроля: устный доклад учащихся об истории греко-римской борьбы в мире

Уровневая оценка

Низкий уровень – учащийся не владеет материалом, с трудом читает

Средний уровень - учащийся доступно рассказывает свой материал, но допускает незначительные ошибки в изложении

Высокий уровень – учащийся свободно рассказывает доклад и сопровождает его презентацией

II. Практическая подготовка учащихся Форма контроля:

контрольные упражнения

Забегания на мосту.

- Высокий уровень - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- Средний уровень - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- Низкий уровень - 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

- Высокий уровень - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- Средний уровень - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- Низкий уровень - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- Высокий уровень - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- Средний уровень - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- Низкий уровень - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

- Высокий уровень - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- Средний уровень - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):
- Низкий уровень - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

III. Общеучебные умения и навыки

Форма контроля: наблюдение

Показатели:

Умение планировать выполнение работы.

Умение находить и анализировать необходимую информацию. Умение самостоятельно выполнять работу.

Умение работать в коллективе.

Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

Уровневая оценка

Низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2)

Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой).

Аттестация по итогам завершения программы

I. Теоретическая подготовка учащихся

Форма контроля: устный доклад учащихся об истории греко-римской борьбы в России, области, города

Уровневая оценка

Низкий уровень – учащийся не владеет материалом, с трудом читает Средний уровень - учащийся доступно рассказывает свой материал, но допускает незначительные ошибки в изложении

Высокий уровень – учащийся свободно рассказывает доклад и сопровождает его презентацией.

II. Практическая подготовка учащихся

Форма контроля: контрольные упражнения.

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.

Уровневая оценка

- Высокий уровень - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- Средний уровень - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;

- Низкий уровень - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

III. Общеучебные умения и навыки

Форма контроля: наблюдение

Показатели:

Умение планировать выполнение работы.

Умение находить и анализировать необходимую информацию. Умение самостоятельно выполнять работу.

Умение работать в коллективе.

Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

Уровневая оценка

Низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2)

Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Официальные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Омега — Л., 2014. — 134 с.
<https://docs.cntd.ru/document/902389617>

2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
https://invest.nalog.gov.ru/documents/Указ_N474_от_21.07.2020.pdf

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р). <https://fcprc.ru/media/media/behavior/2.-Rasporyazhenie-Pravitelstva-RF-ot-29.05.2015-N-996-r.pdf>

5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
<http://static.government.ru/media/files/LkiAgAELFrIG0oAFgKCjKdAWdi6jbZU5.pdf>

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». <http://new.цдт-нвп.пф/images/2-26fdc34ab6c761b010c27f2798fef151.pdf>

8. Перечень интернет-ресурсов:

Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.wrestrus.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

Литература для педагога

1. Программа для вольной борьбы. – М.: Советский спорт, 1990. Электронный ресурс https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp_volnwrest-enp.pdf

2. Программа для классической борьбы. – М., 1997.

Электронный ресурс <https://klex.ru/1146>

3. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М., 1982. Электронный ресурс

https://vk.com/wall-136910927_305

4. 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. Электронный ресурс <https://rusist.info/book/787544>

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М., 1970. Электронный ресурс

https://vk.com/wall-244674_12078

6. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М., 1982. Электронный ресурс <https://novapress.netlify.app/uchebnik-nabatnikova-mya-osnovi-upravleniya-podgotovki-yunih-sportsmenov.html>

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. – М., 1984.

Электронный ресурс https://www.alib.ru/au-tumanyan/nm-sportivnaya_bornmmba/

8. Блонский П.П. «Психология и педагогика», М.: Юрат, 2016

Электронный ресурс <https://urait.ru/book/psihologiya-i-pedagogika-izbrannye-trudy-513238>

9. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология», М.: Роспедагентство, 1996 Электронный ресурс <http://mdou11.beluo31.ru/wp-content/uploads/2021/01/Обухова-Л.Ф.-Детская-возрастная-психология.pdf>

Литература для детей

1. 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

2. Залесский М. Стань сильным. – М., 1991 Электронный ресурс <http://www.barius.ru/biblioteka/book/4230>

3. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998 Электронный ресурс <https://litra.studentochka.ru/book?id=21646934>

4. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. Электронный ресурс <https://fantlab.org/edition168023>