



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №2 от 19.11.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
«19» *ноября* 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ»**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 4 – 18 лет

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Магомедов Руслан Габирович

г. Тюмень – 2019 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень усвоения.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

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

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени.

Актуальность в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма.

Новизна. Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что она направлена и на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах и на достижение высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями

физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека.

Повышенный интерес детей к данным видам спорта, заинтересованность родителей во всестороннем физическом развитии и состоянии здоровья своих детей. Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, но и их общему физическому развитию, воспитанию нравственно-волевых качеств личности. Основой программы является воспитание у детей культуры здорового образа жизни, привития желания к систематическим занятиям физической культурой и спортом, его самоопределению. Занятия в дополнительном образовании – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности.

Практическая значимость изучаемой программы «Греко-римская борьба» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработка полученных умений.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на три года обучения при неизменном составе обучающихся. Для успешного усвоения образовательной программы детьми 4-18 лет, воспитанники делятся на группы по возрасту.

Количество обучающихся в группе – до 25 человек.

Недельная нагрузка:

1 год обучения для детей 4-18 лет – 4 академических часа в неделю, общая годовая нагрузка – 116 академических часов.

2,3 год обучения для детей 4-18 лет – 6 академических часа в неделю, общая годовая нагрузка – 182 академических часа.

Форма обучения: очная.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеразвивающей программе «Греко-римская борьба», осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

1.2. Цель и задачи программы

Целью образовательной программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

Задачи:

Образовательные:

- формировать двигательные навыки;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни и содержательного досуга;
- расширять практические знания и умения в области индивидуального и группового выживания, медицинской, психологической подготовки, самореабилитации, техники борьбы и физического саморазвития;
- способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

Воспитательные:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по греко-римской борьбе;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям, физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развивать моторику.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	12	7	5	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Элементы борьбы	60	9	51	Соревновательные схватки
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	21	3	18	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	8	2	6	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры	11	-	11	
6.	Раздел 6. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	
	Всего	116	21	95	

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося греко-римской

борьбой. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Требования к обучающемуся: дисциплина, знание и соблюдение техники безопасности, бережное отношение к спортивному инвентарю, систематическое посещение занятий, соблюдение гигиенических норм здоровья, история греко-римской борьбы.

Раздел 2. Элементы борьбы

Теория: Основные элементы борьбы.

Практика: Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и другие.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Значение и цель общей физической подготовки.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением, с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые
- движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 5. Спортивные подвижные игры.

Практика: Выполнение игр, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «выжигала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната».

Раздел 6. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Элементы борьбы	60	8	52	Соревновательные схватки
3.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	40	8	32	Сдача нормативов
4.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	30	4	26	Сдача нормативов
5.	Раздел 4. Психологическая подготовка	8	-	8	
6.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры	24	-	24	
7.	Раздел 6. Участие в соревнованиях	8	-	8	
8.	Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего	182	28	154	

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося греко-римской

борьбой. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. История развития греко-римской борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Раздел 2. Элементы борьбы

Теория: Техника выполнения приемов борьбы.

Практика: Закрепление изученного материала, выполнение приемов борьбы – бросок через бедро, вертушка, бросок прогибом, накат, кочерга, перевод в партер, нырок и переход за спину.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Основные понятия и правила выполнения по общей физической подготовке.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Повторение навыков по выполнению общеразвивающих упражнений:

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партер на четвереньках).

Раздел 4. Психологическая подготовка

Практика: Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ковра», «чувство времени». Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя. Развитие волевых качеств.

Раздел 5. Спортивные подвижные игры

Практика: Выполнение следующих видов игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол, регби).

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,

3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 7. Сдача контрольно-переводных нормативов

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Элементы борьбы	60	8	52	Соревновательные схватки
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	40	8	32	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	30	4	26	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Психологическая подготовка	8	-	8	
6.	Раздел 6. Спортивные подвижные игры	24	-	24	
7.	Раздел 7. Участие в соревнованиях	8	-	8	
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего	182	28	154	

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Техника безопасности и культура общения:

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя.

Раздел 2. Элементы борьбы

Теория: Совершенствование приемов борьбы.

Практика: Совершенствование изученного материала, выполнение приемов борьбы – бросок через бедро, вертушка, бросок прогибом, накат, кочерга, перевод в партер, нырок и переход за спину.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Повторение правил по общей физической подготовке.

Практика: Совершенствование упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Совершенствование навыков по выполнению общеразвивающих упражнений:

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партер на четвереньках).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Основные правила выполнения по специальной физической подготовки.

Практика: Совершенствование по выполнению упражнений на:

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие «борцовской» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).
4. Развитие ловкости.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Теория: Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Практика: Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени». Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие

способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя. Развитие волевых качеств.

Раздел 6. Спортивные подвижные игры.

Практика: Выполнение следующих видов игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол, регби).

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,
3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 8. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- Развить коммуникативные способности детей;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам по основам греко-римской борьбы;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Количество часов в год: 116 академических часов

Количество часов в неделю: 4 академических часа

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							Теоретическая подготовка	
1.	Февраль	2	Лекция	2	2	-	Ознакомительная беседа. Меры безопасности и правила поведения на тренировке.	Беседа, опрос
							Контрольно-переводные нормативы	
2.	Февраль	5	УТЗ	2	-	2	Входные контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов
							Элементы борьбы	
3.	Февраль	7	УТЗ	2	1	1	Изучение приема «нырок и переход за спину»	Выполнение упражнений
4.	Февраль	9	УТЗ	2	-	2	Обучение приема «нырок и переход за спину»	Выполнение упражнений
5.	Февраль	12	УТЗ	2	1	1	Выполнение приема «нырок и переход за спину»	Выполнение упражнений
							Общефизическая подготовка	
6.	Февраль	14	УТЗ	2	-	2	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом. Прыжки на скакалке.	Выполнение упражнений
							Теоретическая подготовка	
7.	Февраль	16	Лекция	1	1	-	Питание и гигиена спортсмена	Беседа
							Спортивные подвижные игры	
8.	Февраль	16	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры: «рыбак и рыбка»	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
9.	Февраль	19	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.	Выполнение упражнений
10.	Февраль	21	УТЗ	2	1	1	Разучивание приемов колеса и сальто.	Выполнение упражнений
							Теоретическая подготовка	
11.	Февраль	23	Лекции	1	1	-	История греко-римской борьбы	Беседа
							Общефизическая подготовка	
12.	Февраль	23		1	-	1	Бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра.	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
13.	Февраль	26	УТЗ	2	1	1	Изучение приема «перевод в партер»	Выполнение упражнений
14.	Февраль	28	УТЗ	2	-	2	Обучение приема «перевод в партер»	Выполнение упражнений
							Теоретическая подготовка	
15.	Март	2	Лекция	1	1	-	Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.	Беседа

							Элементы борьбы	
16.	Март	2	УТЗ	1	-	1	Схватки в партере.	Спарринги
							Общefизическая подготовка	
17.	Март	5	УТЗ	2	-	2	Отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине. Упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
18.	Март	7	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие «борцовской» выносливости и ловкости.	Выполнение упражнений
							Теоретическая подготовка	
19.	Март	9	Лекция	1	1	-	Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.	Беседа
							Спортивные подвижные игры	
20.	Март	9	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Маленькие воины»	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
21.	Март	12	УТЗ	2	1	1	Изучение броска «вертушка».	Выполнение упражнений
22.	Март	14	УТЗ	2	-	2	Обучение броска «вертушка».	Выполнение упражнений
23.	Март	16	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «вертушка».	Выполнение упражнений
24.	Март	19	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «вертушка».	Выполнение упражнений
							Общefизическая подготовка	
25.	Март	23	УТЗ	2	-	2	Отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине. Упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
26.	Март	26	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	Выполнение упражнений
							Спортивные подвижные игры	
27.	Март	30	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
28.	Апрель	2	УТЗ	2	1	1	Изучение броска «через бедро».	Выполнение упражнений
29.	Апрель	6	УТЗ	2	-	2	Обучение броска «через бедро».	Выполнение упражнений
							Теоретическая подготовка	
30.	Апрель	9	УТЗ	2	-	2	Преодоление страха на ковре	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
31.	Апрель	13	УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки.	Спарринги
32.	Апрель	16	УТЗ	2	-	2	Скоростная отработка.	Выполнение упражнений
							Общefизическая подготовка	
33.	Апрель	20	УТЗ	2	1	1	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднятие партнера с	Выполнение упражнений

							захватом туловища сзади.	
34.	Апрель	23	УТЗ	2	1	1	Развитие «борцовской» выносливости	Выполнение упражнений
							Спортивные подвижные игры	
35.	Апрель	27	УТЗ	2	-	2	Кросс, футбол на улице.	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
36.	Апрель	30	УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки.	Спарринги
							Теоретическая подготовка	
37.	Май	4	УТЗ	2	-	2	Преодоление страха на ковре	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
38.	Май	7	УТЗ	2	-	2	Броски на скорость.	Выполнение упражнений
							Общефизическая подготовка	
39.	Май	11	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади	Выполнение упражнений
40.	Май	14	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости	Выполнение упражнений
41.	Май	18	УТЗ	2	1	1	Общефизические упражнения	Выполнение упражнений
							Спортивные подвижные игры	
42.	Май	21	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Я люблю Россию!»	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
43.	Май	25	УТЗ	2	1	1	Изучение броска «прогибом».	Выполнение упражнений
44.	Май	28	УТЗ	2	-	2	Обучение броска «прогибом».	Выполнение упражнений
45.	Июнь	1	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «прогибом».	Выполнение упражнений
46.	Июнь	4	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «прогибом».	Выполнение упражнений
							Контрольно-переводные нормативы	
47.	Июнь	8	УТЗ	2	-	2	Итоговые контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов
							Спортивные подвижные игры	
48.	Июнь	11	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
49.	Июнь	11	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
50.	Июнь	15	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «вертушка».	Выполнение упражнений
51.	Июнь	18	УТЗ	2	-	2	Выполнение броска «прогибом».	Выполнение упражнений
							Общефизическая подготовка	
52.	Июнь	22	УТЗ	2	-	2	Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади	Выполнение упражнений
53.	Июнь	25	УТЗ	2	-	2	Развитие «борцовской» выносливости	Выполнение упражнений
							Спортивные подвижные игры	
54.	Июнь	29	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы	Выполнение упражнений

							Теоретическая подготовка	
55.	Июль	2	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ковре	Выполнение упражнений
							Элементы борьбы	
56.	Июль	6	УТЗ	2	-	2	Броски на скорость	Выполнение упражнений
57.	Июль	9	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
58.	Июль	13	УТЗ	2	1	1	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
59.	Июль	16	УТЗ	2	-	2	Борьба на захватах.	Выполнение упражнений
60.	Июль	20	УТЗ	2	1	1	Изучение приема «накат».	Выполнение упражнений
61.	Июль	23	УТЗ	2	-	2	Обучение приема «накат».	Выполнение упражнений
62.	Июль	27	УТЗ	2	1	1	Изучение броска «кочерга».	Выполнение упражнений
63.	Июль	30	УТЗ	2	-	2	Обучение броска «кочерга».	Выполнение упражнений
				Итого	116	21	95	

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- трико для греко-римской борьбы;
- борцовки.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

1) Входной контроль.

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствия намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и так далее;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль.

Предусматривает сдачу нормативов в конце года обучения. За основу взяты нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Приложение 1)

2.4. Оценочные материалы

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, полученные детьми;
- степень развития интеллектуальных, пространственно-двигательных способностей ребенка, его личностных качеств, в том числе психологических;

- уровень развития общей культуры ребенка.

Формы и методы проверки результатов:

1. Открытые показы, мастер-классы.
2. Метод педагогического наблюдения (в течение обучения).
3. Соревновательный метод.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально - забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность - путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники борьбы и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя основные категории техник: защиту и борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом.

«Техника ног» применяется для передвижений и подворотов

«Техника рук» - это использование рук для захватов и бросков

«Борьба» - использование сбиваний, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам греко-римской борьбы.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и так далее);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

2.6. Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
4. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.

Контрольные нормативы по ОФП

возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплексе)<***>		6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9