Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАУ ДО ДТДМ
Протокол № 4 от 10 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДТДМ»
_____Л.Н. Фокшей
«_12_» ____05_____2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БОРЬБА НАЧАЛЬНАЯ +»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель: педагог
дополнительного образования,
Панько Станислав Владимирович

Норильск
2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы стр.3
   1.1 Пояснительная записка стр.3
   1.2 Цели и задачи стр. 5
   1.3 Содержание программы стр. 5
   1.4 Планируемые результаты стр. 12

2. Комплекс организационно-педагогических условий стр. 13
   2.1 Календарный учебный график стр. 13
   2.2 Календарно-тематическое планирование стр. 13
   2.3 Условия реализации стр. 13
   2.4 Формы аттестации и оценочные материалы стр. 14
   2.5 Методическое обеспечение программы стр. 17
   2.6 Рабочие программы курсов, дисциплин программы стр. 19

3. Литература стр. 20

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба начальная+» физкультурно-спортивной направленности реализуется в очной форме, отдельные темы могут быть реализованы в дистанционном формате. Имеет базовый уровень освоения.

Основанием для разработки программы являются приоритеты государственной, региональной образовательной политики, определенные в следующих нормативных и правовых документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

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

Актуальность программы. Прикладная значимость борьбы всех видов для подготовки подрастающего поколения к жизни несомненна и неоспорима. Утверждение о необходимости формирования у молодёжи правильного отношения к освоению навыков силового противоборства диктуется как элементарной житейской необходимостью, так и требованиями социального значения. Хорошо, когда всем гражданам предоставляется возможность освоения приёмов самозащиты от посягательств на их человеческое достоинство, угроз здоровью и т.п. со стороны криминальных элементов. Но важнее, когда юные граждане, молодёжь, готовятся к успешной службе в вооружённых силах, к предстоящей профессиональной деятельности.

Единоборство – боевой вид, требующий высоких волевых качеств и адекватной помехозащищенности эмоциональной сферы. Эти качества еще не успевают созреть в том возрасте, в котором сейчас берут детей в секции. Далеко не все дети без предварительной подготовки готовы заниматься единоборствами, хотя многие желают этого в связи с высокой социальной значимостью данных видов. Поэтому нужна длительная подготовка в щадящих режимах. Для этого необходимы группы начальной подготовки детей 7-11 лет. На начальном этапе ставятся задачи привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

В качестве критериев оценки деятельности спортивной секции на начальном этапе используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Отличительная особенность и новизна программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба начальная+» призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей. Для дворца творчества детей и молодежи данный вид деятельности является относительно новым экспериментом в педагогически выверенном процессе сочетания спортивной и творческой деятельности.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций ситуаций, возникающих и создающихся в ходе поединка.

Объём и сроки освоения программы.

Учебный план создаётся из расчёта 144 часа в год (4 часа в неделю), что соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом равномерно распределяется физическая нагрузка. Кроме того, при занятиях два раза в неделю появляется возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с учащимися, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

Сроки реализации. Данная программа рассчитана на 4 года обучения и предполагает один базовый уровень. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю (144 часа в год) с численным составом детей – 12 человек. Программа обучения охватывает круг первоначальных знаний, умений и навыков в области греко-римской борьбы.

Адресат программы. Программа адресована детям 7 — 11 лет, мальчикам, с различными физическими и психологическими данными, из разной социальной среды.

1.2 Цели и задачи программы

Целью программы является формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни.

Задачи, решаемые в процессе реализации программы:

1. **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**
- формирование основ ведения единоборств;
- овладение элементами техники и тактики борьбы;
- овладение играми с элементами единоборств.

2. **РАЗВИВАЮЩИЕ (ЛИЧНОСТНЫЕ):**
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно-полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

3. **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как способу самореализации;
- развитие самодисциплины.

1.3 Содержание программы

Программа обучения охватывает круг первоначальных знаний, умений и навыков в области греко-римской борьбы. Алгоритм проведения занятия является традиционным и состоит из следующих этапов:

Вводный
- Отметка отсутствующих;
- Беседы, организация внимания и дисциплины;

Подготовительный
- Бег, разминка, растяжка, подготовительные упражнения к основной части.

Основная часть

- Выполнение практических упражнений в зависимости от темы и задач, теория предмета.

Заключительная часть

- Дыхательные упражнения;
- Общая физическая подготовка.

В зависимости от темы, готовности учащихся, структурные части имеют различные временные рамки, которые могут варьироваться.

Основной формой организации учебно-тренировочной работы являются **учебные занятия,** которые могут быть теоретическими, практическими, тренировочными, а также контрольные испытания и соревнования. Во время ограничений, например, актированных дней, используется форма дистанционных занятий.

Одной из ведущих форм является **практическая** форма занятия, имеющая своей целью изучение нового материала, повторение нового материала, закрепление и усовершенствование полученных ранее умений и навыков путем отработки их в парах, в работе на снарядах и т.д.

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года и в конце после изучения всех разделов программы.

Общая физическая подготовка — это система упражнений, с помощью которой учащийся развивает и совершенствует все свойства тела, и укрепляет различные группы мышц.

Учебный процесс, организованный в рамках одного учебного занятия, предусматривает работу со всей группой вместе.

В основу программы положен индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся. Каждая личность имеет свои индивидуальные особенности.

1.3.1 Учебный план (в часах) (Таблица 1)

№ п/п	Раздел	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Теоретическая подготовка	6	6	12	12
2	Общая физическая подготовка	58	58	32	32
3	Акробатика.	32	32	32	32
4	Специальная физическая подготовка.	8	8	30	30
5	Психологическая подготовка	4	4	10	10
6	Изучение техники борьбы.	18	18	8	8

7	Изучение тактики борьбы.	8	8	6	6
8	Подготовка к соревнованиям.	10	10	14	14
9	Контрольные испытания.	-	-	-	-
Общее количество часов		144	144	144	144

Учебный план (таблица 2)

№ разделов, тем	***Названия разделов, тем***	***Распределение часов***			
		1 год обучения	***2 год обучения***	***3 год обучения***	***4 год обучения***
1.	**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**	**6**	**6**	**12**	**12**
1.1.	Физическая культура и спорт в РФ.	2	2	-	-
1.2.	Олимпийское движение.	2	2	-	-
1.3.	Спортивная борьба СССР и России.	-	-	-	-
1.4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**.**	-	-	4	4
1.5	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	-	-	4	4
1.6.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.	2	2	-	-
1.7.	Правила дорожного движения и поведение на улице.	-	-	-	-
1.8.	Основы техники и тактики борьбы.			4	4
1.9.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	-	-	-	-
2.	**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**	**58**	**58**	**36**	**36**
2. 1.	Ходьба, бег.	10	10	2	4
2. 2.	Прыжки.	4	4	4	2
2. 3.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	6	6	4	4
2.4.	Упражнения для туловища.	4	4	2	2
2.5.	Упражнения для ног.	4	4	6	2
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	8	8	2	6
2.7.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	4	4	2	2
2.8.	Упражнения с теннисным мячом.	6	6	2	2

2.9.	Упражнения с набивным мячом (1 кг).	2	2	2	2
2.10.	Подвижные игры и эстафеты.	10	10	10	10
3.	**Раздел 3. Акробатика**.	**32**	**32**	**32**	**32**
3.1.	Кувырок вперёд.	6	6	4	4
3.2.	Кувырок назад.	6	6	8	4
3.3.	Гимнастический мост.	10	10	10	12
3.4.	Связка: кувырок вперёд, назад.	10	10	10	8
3.5.	Полёт кувырок.	-	-	-	-
4.	**Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**	**8**	**8**	**30**	**30**
4.1.	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.	4	4	10	10
4.2.	Упражнения на борцовском мосту.	2	2	10	10
4.3.	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.	2	2	10	10
5.	**Раздел 5. Психологическая подготовка.**	**4**	**4**	**10**	**10**
5.1	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств.	-	-	4	2
5.2	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.	2	2	6	2
5.3.	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.	2	2	-	2
5.4.	Управления переживаниями: гневом, неуверенностью, страхом.	-	-	-	-
5.5.	Преодоление боязни болевых ощущений.	-	-	-	4
6.	**Раздел 6. Изучение техники борьбы.**	**18**	**18**	**8**	**8**
6.1.	**Техника борьбы в партере.**	***4***	***4***	***2***	**-**
6.1.1.	Перевороты скручиванием.	2	2	-	2
6.1.2.	Перевороты забеганием.	2	2	2	-
6.1.3.	Переворот накатом.	-	-	-	2
6.2.	**Техника борьбы в стойке.**	***6***	***3***	**-**	**-**
6.2.1.	Перевод рывком.	2	2	1	-
6.2.2.	Переводы нырком.	-	-	-	-
6.2.3.	Бросок через спину за руку с колен.	-	-	-	2
6.2.4.	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.	2	2	2	2
7.	**Раздел 7. Изучение тактики борьбы.**	**8**	**8**	**6**	**6**
7.1.	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.	8	8	6	6

	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.				
8.	**Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.**	**10**	**10**	**10**	**10**
8.1.	Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.	10	10	14	14
8.1.	Участие в соревнованиях по действующим правилам «ФИЛА.»				-
	Раздел 9. Контрольные испытания.	**1**	**1**	**1**	**1**
9.1.	**Контрольные испытания по ОФП**	**-**	**-**	**-**	**-**
9.1.1.	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.	-	-	-	-
9.1.2	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.	-	-	-	-
9.2.	**Контрольные испытания по СФП.**	**-**	**-**	**-**	**-**
9.2.1.	Контрольные испытания по СФП в начале учебного года.	-	-	-	-
9.2.2.	Контрольные испытания по СФП в конце учебного года.	-	-	-	-
	Итого:	**144**	**144**	**144**	**144**

1.3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека, укрепление здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Зарождение олимпийского движения (дистанционно). Древние Олимпийские игры и Олимпийские игры современности. Сроки их проведения. Зарождение спортивной борьбы на Руси. Борьба – старейший и самобытный вид физических упражнений. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народных эпосов. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшие условия укрепления здоровья. Краткие сведения о строении организма человека (дистанционно). Формирования правильной осанки. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена сна (дистанционно). Гигиена одежды и обуви. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе. Запрещенные действия и захваты в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных упражнений на занятиях борьбой. Поведение на улице во время движения из мест проживания или учебы в спортивный зал. Поведение во дворе до и после

занятий в спортивном зале. Понятие о технике и тактике. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер (высокий, низкий), мост. Спортивная одежда и обувь борца, и уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Уход за оборудованием и инвентарем.

Формы контроля: тестирование, опрос, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Действия в строю, на месте и в движении: рапорт, расчет, приветствие. Перемена направления движения, остановки во время движения, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях.

Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением.

Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера.

Упражнения для рук и плечевого пояса: (стоя, сидя, лежа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для туловища: (стоя, сидя, лежа) наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: (стоя, сидя, лежа) различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения: сидя, стоя, лежа.

Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

Форма контроля: выполнение комплекса упражнений

Раздел 3. Акробатика.

Кувырки, перевороты, подъемы; кувырок полет в длину через препятствие; кувырок через правое (левое) плечо; переворот боком; парные кувырки вперед, назад.

Форма контроля: выполнение комплекса упражнений

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту). Падение на ковер грудью, боком не выставляя рук из всевозможных положений. Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер; упражнения на борцовском

мосту; перевороты на мосту. Забегания вокруг головы; стойки на голове; Отталкивания руками в шаге от соперника. Перетягивание соперника из положения стоя, сидя, лежа, выталкивание с ковра, борьба за овладение мячом, «Бои всадников», «Бой петухов», игры в касания, игры в теснение, игры на опережение, игры на сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры с прорывом через строй, игры за овладение предметом, командные игры.

Форма контроля: выполнение комплекса упражнений

Раздел 5. Психологическая подготовка.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования ситуаций через игру.

Форма контроля: тестирование, создание имитационных ситуаций

Раздел 6. Изучение техники борьбы.

Основные положения в борьбе

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

ПАРТЕР: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, мост, полумост.

Техника борьбы

ТЕХНИКА БОРЬБЫ – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

ПРИЕМ – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к ковру.

ЗАЩИТА – действие борца, направленное на остановку выполнения приема.

Техника борьбы в партере.

ПЕРЕВОРОТ – приемы в партере, в результате проведения которых атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковру, не отрывая его от ковра.

СКРУЧИВАНИЕ – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого вокруг его продольной оси и расположить спиной к ковру.

ЗАБЕГАНИЕ – действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковру, перемещаясь вокруг определенной точки с поочередным преставлением ног.

Перевороты скручиванием:

1. Переворот рычагом:

Защита: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и снимая руку с шеи, встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Перевороты забеганием:

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча:

Защита: а) поднять голову и, прижимая плече к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону переворота.

Техника борьбы в стойке.

ПЕРЕВОДЫ- приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего в партере.

Перевод рывком:

РЫВОК – действие, в результате которого атакующий резко поворачивает (или фиксирует) атакуемого и заходит ему за спину (захватом за руку, голову, ногу).

Перевод рывком за руку:

Защита: а) шагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку;

Переводы нырком:

НЫРОК- действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой.
Перевод нырком захватом шеи и туловища:
Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и развернуться к нему грудью.
Форма контроля: выполнение комплекса упражнений

Раздел 7. Изучение тактики борьбы.

Тактическая подготовка – формирование основ ведения единоборств; овладение элементами техники и тактики борьбы, играми с элементами единоборств.
Форма контроля: выполнение комплекса упражнений

Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.
Форма контроля: выступление на соревнованиях

Раздел 9. Контрольные испытания.

В течение года в соответствии с планом годичного цикла учащиеся должны сдавать контрольные нормативы.

1.4 Планируемые результаты освоения ДОП

По окончании программы юноши должны соответствовать следующим критериям:

Предметные знания и умения

- Повышенная разносторонняя физическая и функциональная подготовленность, воспитание основных физических качеств;
- Должны владеть основами техники и тактики греко-римской борьбы, приобрести соревновательный опыт путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки).

Личностные качества

- Обладать навыками в организации и проведении соревнований.
- Управлять своими эмоциями.
- Выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Критерии оценки знаний и умений обучающихся

Должны знать не менее 80% изученного материала:

- терминологию греко-римской борьбы;
- основные правила поведения на соревнованиях;
- основные правила проведения соревнований;
- правила проведения борцовского поединка;
- систему оценки технических действий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель 1год/4 года	Количество учебных дней 1год/4 года	Количество учебных часов 1год/4 года	Режим занятий	Срок промежуточной аттестации	Срок итоговой аттестации
4 года	1 сентября ежегодно	31 мая ежегодно	36/144	72/288	144/576	2 раза в неделю	декабрь	май

2.2 Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование составляется к началу каждого учебного года

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							

2.3 Условия реализации программы

Для овладения навыками греко-римской борьбы необходимы определенные **материально-технические условия:**

- спортивный зал, позволяющий свободно двигаться и выполнять упражнения;
- спорт. инвентарь: борцовский ковёр, скакалки, маты, и т.д.
- специальная экипировка: борцовки, борцовское трико, и т.д.
- методические пособия, видеоматериал.

Одним из главных условий принятия ребенка в коллектив является медицинское заключение о разрешении заниматься данным видом спорта.

Немаловажным условием для эффективного обучения является наличие постоянного состава обучающихся.

Кадровые условия

Программа может быть реализована при наличии педагога с соответствующим образованием (либо наличием удостоверения о прохождении курсов повышения квалификации). В качестве специалистов по здоровьесбережению и другим областям могут привлекаться спортсмены, врачи, организаторы соревнований.

Информационные условия

Образовательная программа и методические материалы к ней находятся в открытом доступе на сайте Дворца творчества www.дтдм-норильск.рф и в информационной системе «Навигатор».

При реализации программы используются практики наставничества. Старшие учащиеся являются наставниками младших, помогая им в процессе обучения и на соревнованиях. Педагог-тренер является наставником второго педагога.

2.4 Формы аттестации и оценочные материалы

Знания, умения и навыки, получаемые учащимися в период обучения, оцениваются, как в течение учебного года, так и по окончании года с помощью контрольных нормативов.

Контрольные нормативы по ОФП для групп базовой подготовки по греко-римской борьбе (мальчики 8-9 лет).

(таблица 4)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	3-4 раза	4-5 раза	5-6 раз	6-7 раз	7-8 раз
2	Прыжок в длину с места (см)	110-115	115-120	120-125	125-130	130-135
3	Поднимание и опускание туловища лёжа 30сек (кол-во раз)	7-8	8-11	11-14	14-16	16-22
4	Челночный бег 3 х 10 (сек)	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3
5	Вис на перекладине с удержанием уголка, поджав ноги (сек)	15-25	25-30	30-35	35-40	40-45

Контрольные нормативы по ОФП
для групп начальной подготовки
по греко-римской борьбе (мальчики 9-10 лет)

(таблица 5)

№	Контр. упр. и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		до 36 кг					до 42 кг					св. 42 кг				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	150 155	140 145	130 135	120 125	меньше 120	140 145	130 135	120 125	110 115	меньше 110	130 135	120 125	110 115	100 105	меньше 100

2	Челноч-ный бег 3х10м (сек.)	9,4 9,1	9,7 9,5	9,9 9,6	10,1 9,7	больше 10,1	9,6 9,4	9,9 9,7	10,2 10,0	10,5 10,3	больше 10,5	9,9 9,6	10,2 10,0	10,5 10,3	10,8 10,6	больше 10,8
3	Сгиба-ние тулови-ща лежа на спине за 30 сек. (кол. раз)	21 22	19 20	17 18	15 16	меньше 15	20 21	18 19	16 17	14 15	меньше 14	19 20	17 18	15 16	13 14	меньше 13
4	Сгиба-ние рук в упоре лежа (кол. раз)	18 20	15 17	13 14	10 12	меньше 10	16 18	13 15	10 12	7 9	меньше 7	11 13	8 10	5 9	2 4	меньше 2
5	Бег 30 м сходу (сек.)	6,1 5,8	6,5 6,2	6,9 6,6	7,3 7,0	больше 7,3	6,4 6,1	6,9 6,5	7,3 7,0	7,7 7,4	больше 7,7	6,9 6,6	7,3 7,0	7,7 7,4	8,0 7,8	больше 8,0
6	Подтяг и-вание на перекл адине (раз)	5	4	3	2	1	4	3	2	1	1 не до конца	3	2	1	1 не	-

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
(мальчики 10 – 11 лет)

(таблица 6)

№		Контр. упр. и единицы измере-ния	Весовые категории и оценка в баллах														
			до 40 кг					до 55 кг					св. 55 кг				
ОФП			**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	1	Прыжок в длину с места (см)	160 170	155 160	145 150	135 140	меньше 135	150 155	140 145	130 135	120 125	меньше 120	140 145	130 135	120 125	110 115	меньше 110
	2	Челноч-ный бег 3х10м (сек.)	9,0 8,8	9,3 9,1	9,6 9,4	9,9 9,7	больше 9,9	9,4 9,2	9,7 9,5	10,0 9,8	10,3 10,1	больше 10,3	9,6 9,4	9,9 9,7	10,2 10,0	10,5 10,1	больше 10,5
	3	Бег 30 м сходу (сек.)	5,9 5,7	6,2 6,0	6,5 6,3	6,8 6,6	больше 6,8	6,1 5,9	6,4 6,2	6,7 6,5	7,0 6,8	больше 7,0	6,5 6,3	6,8 6,6	7,1 6,9	7,4 7,2	больше 7,4

	4	Сгибание туловища лежа на спине за 30 сек.	23 24	21 22	19 20	17 18	меньше 17	22 23	20 21	18 19	16 17	меньше 16	20 21	18 19	16 17	14 15	меньше 14
	5	Подтяги-вание на перекла-дине (раз)	6	5	4	3	меньше 3	5	4	3	2	1	4	3	2	1	1 не доконца
	6	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	22 24	19 21	16 18	13 15	меньше 13	19 21	16 18	13 15	10 12	меньше 10	16 18	13 15	10 12	7 9	меньше 7
СФП	7	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо (на оценку)	*	**	***	*****	******	*	**	***	*****	******	*	**	***	*****	******
	8	10 кувырков с разворо-том вперед (сек.)	17,9 17,6	18,3 18,0	18,7 18,4	19,1 18,8	больше 19,1	18,3 18,0	18,7 18,4	19,1 18,8	19,5 19,2	больше 19,5	18,4 18,1	18,8 18,5	19,2 18,9	19,6 19,3	больше 19,6
	9	5-ти кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (сек.)	16,5 15,5	17,6 16,6	18,7 17,7	19,8 18,8	больше 19,8	17,0 16,0	18,1 17,1	19,2 18,2	20,2 19,3	больше 20,2	19,0 18,0	20,1 19,1	21,2 20,2	22,3 21,3	больше 22,3

***** Оценка отлично – крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегание без задержек, голова и руки при этом не смещаются

****** Оценка хорошо – менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании

******* Оценка удовлетворительно – низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещение рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот
******** Оценка неудовлетворительно – низкий мост с упором на теменную часть головы, забегание происходит в одну сторону либо из положения моста в упор, либо наоборот, при этом значительные смещение рук и головы.
*******Оценка в один бал - низкий мост с упором на теменную часть головы, при этом забегание не происходит.

Критерии оценки уровня усвоения теоретического учебного материала

Минимальный уровень - учащийся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, не владеет специальной терминологией.

Средний уровень - учащийся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний, допускает неточности при выполнении комплексов упражнений

Максимальный уровень - учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, владеет специальной терминологией, умеет концентрировать внимание, активен, выражает интерес к борьбе и занятиям.

2.5 Методическое и кадровое обеспечение образовательной программы

Одной из важных задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборств. В связи с этим формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия в целом.

Технико–тактическая подготовка – формирование основ ведения единоборств; овладение элементами техники и тактики борьбы, играми с элементами единоборств.

Метод тренировки – игровой, равномерный, повторный.

Формы организации тренировочного процесса – групповые учебные.

Условия подготовки – спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки.

Цель подготовки – привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой.

Важное значение в образовательном процессе уделяется воспитательной работе. Педагогические принципы воспитания:
• гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
• воспитание в процессе спортивной деятельности;
• индивидуальный подход;
• воспитание в коллективе и через коллектив;
• сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
• комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

• единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирование патриотизма, верности Отечеству);
- нравственное (выработка чувства долга, чести, совести, уважения, доброты);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитание коллективизма, уважения к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитание законопослушного гражданина с активной, гражданской позицией);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Методы и ***формы*** воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является ***тренер-педагог,*** который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Перечень основных методических видов продукции, необходимых для реализации ДООП:

1. Видео и аудио библиотека по темам (тренинги, комплексы упражнений, видеоматериалы, мастер-классы).

2. Наглядно-дидактический материал: - информационные и тематические плакаты; - раздаточные и дидактические карточки по темам.

3. Комплекс методических разработок по борьбе.

4. Сценарии воспитательных мероприятий, конспекты занятий.

5. Комплекс развивающих упражнений и игр по темам.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями учащихся.

Программа реализуется очно, в групповой форме, с возможностью реализации разделов или отдельных тем программы с применением ЭО и ДОТ (в соответствии с организационно-распорядительными документами ДТДМ).

Средства организации деятельности детей в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1) средства для онлайн взаимодействия с группой (сервисы для видеоконференций Zoom, Messenger и др.);

2) средства для оффлайн форм взаимодействия (электронная почта, мессенджеры, др.);

3) средства для разработки интерактивных заданий, упражнений и обучающих игр (LearningApps, Online Test Pad, Quizizz, Kahoot, Фабрика кроссвордов и др.);

4) средства организации контроля (онлайн конструкторы тестов и опросов: Google формы, Kahoot, Online Test Pad и др.);

5) средства, предоставляющие определенное пространство для размещения подготовленных к занятию материалов (облачное хранилище Google.Диск, Яндекс.Диск).

2.6 Рабочие программы

Рабочие программы будут составлены к началу учебного года.

ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для педагога:

1. Борьба греко-римская: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва: под ред. Ю.А. Шулика. Ростов-на-Дону.: ФЕНИКС, 2004 г. – 796 с.
2. Спортивная борьба. Г.С. Туманян. Москва. ФИС, 1984 г. – 144 с.
3. Греко-римская борьба: программа. Под ред. Б.А. Подливаева, Г.М. Грузных. Москва.: Советский спорт. 2004 г. – 270 с.
4. Греко-римская борьба строки из истории. Под ред. В.С. Белова. Москва «ИМ-Информ», 2000 г. – 156 с.
5. Твой олимпийский учебник. 3-е издание под ред. В.С. Родиченко и др. Москва «Советский спорт», 1999 г. – 160 с.
6. В жарких схватках: Борьба на олимпиадах. Под ред. С.А. Преображенского, Москва, «Советская Россия», 1979 г. – 188 с.
7. Инструкция по правилам дорожного движения 03-03. МОУ ДОД «ДЮСШ», Норильск, 2008 г.

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. МОУ ДОД «ДЮСШ», Норильск, 2008 г.
2. Спортивное единоборство. Под ред. Л.К. Гукова, Минск, «Урожай», 2000 г.- 235 с.

Фокшей Людмила Николаевна

Подписано цифровой подписью: Фокшей Людмила Николаевна
DN: cn=Фокшей Людмила Николаевна, o=МАУ ДО ДТДМ, ou, email=priem@dtdm.site, c=RU
Дата: 2023.10.27 16:01:18 +07'00'