**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**“Центр образования села Мейныпильгыно”**

**(МБОУ “Центр образования с. Мейныпильгыно”)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**Зам директора по учебно-воспитательной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гусева А.В. | **Принята**на заседаниипедагогического советаПротокол от 26.08.2021 г. № 01 | **Утверждена и введена в действие**приказом от 27.08.2021 г. № 03-03/126И. о. директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гусева |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования села Мейныпильгыно»

**Сведения о сертификате ЭП**

**Сертификат:** 8936fb13acd7a8b9464df7e5edba8175

**Владелец:** Федорова Мария Анатольевна

**Действителен:** с 01.01.2021 **по** 01.01.2027

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**секции «ГРЕКО – РИМСКАЯ БОРЬБА»**

**на 2021 – 2022 учебный год**

**Направленность:** физкультурно - спортивное

**Уровень образования:** основное общее образование (5 - 8 классы)

**Количество часов в неделю (год):** 6 часов (216 часов)

**Ф.И.О. педагога:** Тевлявье Владимир Николаевич

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования секции «Греко-римская борьба» составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авт. [Подливаев Б. А., Грузных Г.М.](http://www.livelib.ru/author/299305)), адаптированной для общеобразовательной школы).

**Общая характеристика предмета**

 **Актуальность программы**

Занятие спортом способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Цель программы** - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой.

Достижение цели усвоения предмета должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных организаций для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития борьбы самбо в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Основополагающие принципы:

• Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).

• Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.

• Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Организационно-педагогические основы обучения**

В качестве основного принципа организации учебно-тренировоч­ного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусмат­ривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех го­дах обучения) специализированных игровых комплексов и трениро­вочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физи­ческой подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единобор­ства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуа­ций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реа­лизации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являют­ся:

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,

- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обя­зательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортив­ного мастерства),

- медико-восстановительные мероприятия, тестиро­вание и медицинский контроль,

- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,

- инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки борцов:

 теоретическую,

 физическую,

 технико-тактическую,

 психологическую,

 соревновательную.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают вос­питание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального / основного общего образования предмет «Греко-римская борьба» изучается в системе дополнительного образования школы. Группы, комплектуются с учётом возраста, общефизической и спортивной подготовленности детей. Основной формой обучения являются урочные практические занятия.

Программа предполагает обучение предмету «Греко-римская борьба» по 6 часов в неделю – 216 часов в год (36 учебных недель) в соответствии с учебным планом МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно».

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**Личностными** результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В соответствии с требованиями ФГОС достижение обучающимися личностных результатов не выносится на итоговую оценку, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария. К их проведению должны быть привлечены специалисты, не работающие в данном образовательном учреждении и обладающие необходимой компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

**Метапредметными** результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным объектомоценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;

- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

 **Предметными** результатамиосвоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Одним из направлений оценочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ООО является оценка образовательных достижений учащихся.

Основными видами оценивания образовательных достижений по борьбе являются: *стартовое, текущее*, *промежуточное* оценивание.

*Стартовое* оценивание позволяет учителю спланировать личностно-ориентированное обучение, индивидуализировать образовательный процесс.

*Текущее* оценивание позволяет определить уровень усвоения нового материала, степень самостоятельности учащихся при решении поставленных задач, характер применения рациональных способов решения задач и др.

Для текущего оценивания можно использовать следующие методы контроля.

 *Методы контроля в учебном процессе:*

* Анализ результатов на тренировочных занятиях;
* Выполнение контрольных норм (по технике, практике, физической подготовке);
* Анализ результатов выступления на соревнованиях

Промежуточное оценивание осуществляется в конце каждого учебного полугодия по итогам курса в форме контрольных занятий, на которых проводится сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовленности учащихся.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЕДУЩИХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основным объектомоценки предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода, принятого в ФГОС, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчётапри построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Реальные достижения обучающихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону недостижения.

Для описания достижений обучающихся целесообразно установить следующие пять уровней.

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

- повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);

- высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в старших классах по данному профилю.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых ниже базового выделяют два уровня:

пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);

низкий уровень достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Недостижение базового уровня (пониженный и низкий уровни достижений) фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

**Оценивание текущих предметных результатов и промежуточной аттестации осуществляется с помощью контрольно-измерительных материалов следующего методического пособия:**

**Греко-римская** борьба: примерная программа. Учебное издание / Под ред. Алексеева А.А. - М: ССИ, 2004. - 266 с.

**Форма аттестации:** внутришкольные соревнования.

**II.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Согласно настоящей программе в содержании учебного материала выделяются 4 этапа.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид подготовки** | **ГНП** | **УТГ** | **ФОРМИРУЕМЫЕ****УУД** |
| **Год** **обучения** | *-Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;**владение знаниями по основам организации и проведения занятий* *-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.* *-Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.**-Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;* |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 134 | 100 | 90 | 75 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 40 | 48 | 53 |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 40 | 45 | 50 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 14 | 15 | 20 |
| 8. | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | ***Количество учебных часов в неделю*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** |
|  | **ИТОГО ЧАСОВ** | **204** | **204** | **210** | **210** |

**ГНП 1года обучения**  – группа общефизической подготовки (ОФП), возраст 6 - 8 лет. Главной задачей обучения является приобщение детей к двигательной активности, развитие основных физических качеств. Учитывая возрастные особенности детей данной группы, игровые формы занятия являются ведущими в проведении учебно-тренировочного процесса.

В основе успешного овладения любым видом спорта лежит развитие общих психофизических качеств спортсмена. Кроме того, гибкость, ловкость, сила, координация, выносливость, пластичность являются индикаторами здоровой физической формы.

Тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество****Часов** |
|  **Теория** | 6 |
| Вводная беседа  |  |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. |  |
| Ознакомление с правилами поведения на занятиях. Техника безопасности на уроках. |  |
| Режим дня и личная гигиена  |  |
| Основы здорового образа жизни |  |
| Спорт и Север |  |
|  **Практика** | 194 |
| Упражнения и игры, направленные на развитие гибкости |  |
| Игры и упражнения, развивающие силу  |  |
| Игры и упражнения на ловкость |  |
| Игры и упражнения, развивающие выносливость |  |
| Использование гимнастических снарядов  |  |
| Игры с предметами |  |
| Игры с мячом |  |
| Национальные игры |  |
| Участие в спортивных праздниках |  |
| **Контрольные мероприятия** | 4 |
|  **Всего** | **216 часов** |

**ГНП 2 года обучения** – ОФП с введением элементов спортивной борьбы «самбо», возраст 9-11 лет. Занятия в данной группе кладут начало приобщения детей к одному из самых красивых и мужественных видов спорта – спортивной борьбе.

Одна из главных задач – выравнивание физических возможностей занимающихся. Неравная подготовленность, а отсюда и усвояемость материала делает занятия в такой группе малопродуктивными. Поэтому следует сделать упор на общеукрепляющие упражнения, спортивные игры, элементы борьбы, простейшие виды борьбы, гимнастические и прочие упражнения, что бы ребята физически окрепли. В играх и упражнениях должен главенствовать соревновательный принцип.

При обучении технике борьбы важно соблюдать принцип от простого к сложному. Техническое совершенствование – главное направление в работе с начинающими борцами. При обучении технических действий в первый период обучения не следует добиваться автоматизма в их исполнении. Главное – усвоить структуру приёма, понять в чём «изюминка» действия.

Изучаемый технический материал лучше всего разбить на отдельные группы из 4-5 приёмов.

В течение года изучаются 4-5 групп приёмов в зависимости от степени усвоения материала обучающимися. Теоретическая подготовка.

Начинающий спортсмен должен получать необходимую теоретическую информацию по ходу практического занятия. Например: как правильно тренироваться, что такое нагрузка и для чего необходим отдых, правила борьбы, техники безопасности, судейства и пр.

Практическая и теоретическая подготовка должны быть продуманы и дополнять друг друга.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
|  **Теория** | 7 |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | 1 |
| История развития борьбы в России | 1 |
| Гигиеническия основы режима труда и отдыха спортсмена | 1 |
| Закаливание организма спортсмена | 1 |
| Самоконтроль в процессе занятия спортом  | 1 |
| Общая характеристика спортивной тренировки | 1 |
|  Правила греко-римской борьбы  | 1 |
| **Практика** | 205 |
| Общая физическая подготовка  | 50 |
| Специальная физическая подготовка | 50 |
| Специализированные игровые комплексы | 50 |
| Элементы греко-римской борьбы  | 54 |
|  **Контрольные испытания** | 4 |
|  **Всего** | **216** |

**Практика.**

*1.Общая физическая подготовка.*

Строевые и порядковые упражнения;

Ходьба;

Бег;

Прыжки;

Метания;

Переползания;

Упражнения для рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища;

Упражнения для ног;

Упражнения для рук, туловища и ног;

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения;

Подвижные игры и эстафеты;

Спортивные игры.

*2.Специальная физическая подготовка.*

Акробатические упражнения;

Упражнения для укрепления мышц шеи;

Упражнения на мосту;

Упражнения в самостраховке;

Имитационные упражнения;

Упражнения с манекеном;

Упражнения с партнёром.

*3.Специализированные игровые комплексы.*

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснение;

Игры в дебюты;

Игры за сохранение равновесия;

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за овладения обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

*4.Элементы греко-римской борьбы.*

Основные положения в борьбе;

Элементы маневрирования;

Атакующие и блокирующие захват.

 **ГНП 3 года обучения -** начальная школа борьбы; возраст 11-13 лет.

Главной задачей этого этапа является освоение детьми навыков греко-римской борьбы. Учебно-тренировочный процесс включает в себя техническую, тактическую и общефизическую подготовку

Тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| **Теория** | 7 |
| Основы техники и тактики греко-римской борьбы | 2 |
| Основы методики обучения и трени­ровки борца | 1 |
| Общая и специальная подготовка борца | 1 |
| Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца | 1 |
| Морально-волевая подготовка | 1 |
| Правила соревнований. Их организация и проведение | 1 |
| **Практика** | 203 |
| Общая физическая подготовка  | 40 |
| Специальная физическая подготовка | 40 |
| Тактико-техническая подготовка  | 33 |
| **Контрольные испытания** | 6 |
|  **Всего** | **216** |

**Практика**

*Общефизическая подготовка:* футбол, борьба самбо, гимнастика, регби, кроссовая подготовка, упражнения с гантелями, акробатика и т.д.

*2.Техническая подготовка*

*2.1.Техника борьбы в партере*.

Переворот рычагом; захватом рук с боку; захватом шеи из под плеча, переходом с ключа, скручиванием с захватом рук головой спереди - сбоку, забеганием с захватом запястья и головы, контрприёмы от переворотов, дожимы и уходы с моста, обратным ключом, ключом и с захватом предплечья, переходом с ключом с захватом подбородка, переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча или предплечья дальней руки изнутри.

2.2. *Техника борьбы в стойке.*

Перевод руки за руку, перевод нырком под плечо, броски с подворотом, перевод захватом шеи и плеча сверху, перевод вертушкой захватом руки сверху, броски подворотом: захват руки и шеи, защита и контрперевод рывком с захватом одного запястья и туловища, бросок через спину с захватом рук через плечи, бросок наклоном с захватом рук через плечи, бросок наклоном с захватом туловища с рукой.

*3.Тактическая подготовка.*

3.1 Приёмы в стойке и в партере (в количестве).

3.2 Защита в стойке и партере (в количестве).

*4. Сдача нормативов по физической подготовке*

- подтягивание на перекладине(количество раз);

- бег тридцать метров (на время);

-забегание ногами вокруг головы (на оценку);

-приседание (количество).

**Учебно-тренировочная группа (4-ый год обучения)**. Основной задачей является закрепление и совершенствование техники, тактических навыков, достижение положительных спортивных результатов. Приобретение опыта участия в соревнованиях, получение инструкторских и судейских знаний.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
| **Теория** | 8 |
| Основы техники и тактики греко-римской борьбы | 1 |
| Основы методики обучения и трени­ровки борца | 1 |
| Общая и специальная подготовка борца | 1 |
| Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца | 1 |
| Морально-волевая подготовка | 1 |
| Правила соревнований. Их организация и проведение | 1 |
| Места занятий. Оборудование и инвентарь | 2 |
| **Практика** | 200 |
| Общая физическая подготовка  | 60 |
| Специальная физическая подготовка | 50 |
| Тактико-техническая подготовка  | 90 |
| **Контрольные испытания** | 8 |
|  **Всего** | **216** |

**Тактико-техническая подготовка**

Октябрь - декабрь

*1. Борьба в партере.*

Накат с захватом туловища;

Переворот прогибом с захватом на рычаг;

Переворот накатом с захватом руки-туловища;

Переворот скручиванием обратным захватом туловища;

Контрприёмы, защиты, комбинации.

*2. Борьба в стойке*

Бросок через спину с захватом плеча снизу и шеи;

Бросок прогибом с захватом туловища с рукой;

Сбивание захвата руки и туловища;

Перевод в партер с захватом туловища;

Защиты, контрприёмы, комбинации.

Январь - март

1. *Борьба в партере*

Переворот в партере перекатом:

- с захватом шеи и туловища снизу;

 - с захватом шеи из под плеча и туловища.

Бросок накатом с ключом и с захватом туловища;

Переворот в партере перекатом:

- с захватом туловища и шеи сверху;

- обратным захватом туловища;

Переворот накатом с захватом туловища;

Контрприём, защиты.

*2. Борьба в стойке*

Переворот рывком с захватом плеча и шеи сверху;

Броски с подворотом:

- с захватом 2-х рук сверху;

- с захватом шеи, плеча сверху;

- с захватом 2-х рук запястья.

Бросок скручиванием с захватом туловища;

1. *Контрприёмы, защиты, комбинации.*

Апрель-май

1. *Борьба в партере*

Переворот прогибом:

- с захватом плеча и шеи сбоку;

- с ключом и подхватом рукой.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху;

Контрприёмы.

1. *Борьба в стойке*

Бросок с подворотом с захватом 2-ух рук снизу;

Броски прогибом с захватом рук сверху;

1. *Контрприемы, защиты, комбинации.*
2. Участие в соревнованиях.
3. Контрольные испытания.
4. Зачёты.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения Программы обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организаций должны

 **Ученик научиться:**

- историю спортивной борьбы в древнее время, средние века и новое время;

- характеристику основных видов человеческой деятельности: игра, учение и труд;

- понятие греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта;

- сведения о греко-римской борьбе и олимпийском движении в начале ХХ века.

- краткие правила греко-римской борьбы и правила поведения игроков на ковре;

- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

 **Ученик получит возможность**

 **научиться:**

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на ковре;

- совершать основные действия в греко-римской борьбе;

- оказывать помощь в судействе соревнований по греко-римской

борьбе;

- объяснить действия борцов во время поединков;

- вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением

его параметров в результате занятий греко-римской борьбы.

**Владеть навыками:**

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в греко-римской борьбе;

- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения действий в греко-римской борьбе;

- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- измерять длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- вести дневник наблюдений за своим функциональным состоянием;

- организовывать и проводить подвижные игры с элементами борьбы (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**В конце этапа НП** обучения обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий борьбой;

- знать основе правил и этикета при участии в соревнованиях по борьбе;

- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

**В конце этапа** **УТ** обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го этапа обучения, а также:

- знать правила греко-римской борьбы при участии в соревнованиях;

- знать историю греко-римской борьбы и Олимпийского движения;

- быть способными выполнять функции помощника судьи (волонтера) на соревнованиях по греко-римской борьбе;

- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебно-методическое обеспечение дисциплины дополнительного образования «Греко-римская борьба» представлено доступными в Российской федерации книгами, руководствами и статьями по спортивной борьбе, содержащими сведения об истории и правилах самбо, этикету и безопасности.

Материально-техническое обеспечение предмета «Греко-римская борьба»включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий греко-римской борьбой:

борцовский ковер, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, набивные мячи, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Мягкий инвентарь: ботинки борцовские, трико борцовское,

спортивный костюм, ветрозащитный костюм для сгонки веса, утепленный костюм,

Главным элементом спортивного оборудования является борцовский ковер, за которым необходим постоянный уход. Маты следует регулярно протирать влажной тряпкой, покрытие ковра чистить пылесосом или протирать влажной тряпкой.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

 Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этомслишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам

Сенситивные периоды развития физических качеств

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

**Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки**

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1. На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях.)

**Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе**

(при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение - со 2-го))

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Урок  | Стойка  | Партер  |
| 45 мин  | 14-15 мин  | 5-6 мин  |
| 90 мин  | 38-50 мин  | 12-16 мин  |
| 135 мин  | 70-83 мин  | 24-27 мин  |

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий .

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В современных условиях возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов.

Все специальные упражнения борца е при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом**: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Борьба** греко-римская: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагагоических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / Под общей ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 800 с.
2. **Волков Л. В.** Теория и методика детского и юношеского воспитания.- Киев: Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
3. **Греко-римская** борьба: примерная программа. Учебное издание / Под ред. Алексеева А.А. - М: ССИ, 2004. - 266 с.
4. [**Подливаев Б. А., Грузных Г. М.**](http://www.livelib.ru/author/299305) Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.