

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества»

Принята  
методическим советом  
от «31» 05 2023 г.  
протокол № 3



Утверждаю:  
директор МБОУ ДО  
«Центр развития творчества»  
О.П.Шишлонова  
05 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
«Греко-римская борьба - 2»**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:  
Аверьянов Виктор Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

г. Черногорск, 2023

## **Содержание программы**

<b>Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы</b>	<b>3</b>
1. Пояснительная записка.	3
2. Цель и задачи программы.	6
3. Содержание программы.	6
4. Планируемые результаты.	12
<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы</b>	<b>12</b>
1. Формы аттестации.	12
2. Оценочные материалы.	12
3. Условия реализации программы.	13
4. Рабочая программа.	24
5. Календарный учебный график.	18
6. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках реализации программы.	18
7. Рабочая программа воспитания	
8. Список литературы.	21
9. Приложения.	22

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

### **1.Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба - 2» была разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МО и Н РФ от 18.11.2015 № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны от 29.09.2023.
7. Нормативные и уставные документы МБОУ ДО «Центр развития творчества».

Программа модифицированная, разработанная на основе учебника «Греко-римская борьба 2» для училищ олимпийского резерва. Допущено Министерством образования Российской Федерации - коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулики 2004г.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная

Участие ребенка в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях с их этическими нормами снимает социально-психологическую напряженность и направляет избыточную энергию в безопасное и полезное для общества русло.

#### **Актуальность программы.**

В настоящее время значительное число детей в связи с всё ухудшающей экологической обстановкой (воздух, вода, питание), курение будущих матерей, пьянством родителей и отсутствием необходимой физической нагрузки относятся к группе больных. Поэтому кроме проблемы доступной для всех технико-тактической подготовки, возникает сложная проблема организации щадящей, но результативной физической подготовке детей.

Занятия борьбой – прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. Занятия греко-римской борьбой положительно влияет на общефизическое развитие организма, равномерно воздействует на все группы мышц, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека. Борьба развивает ловкость, быстроту реакции, выносливость, координацию движений.

**Новизна программы** «Греко-римская борьба 2» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться греко- римской борьбой тем детям, которые обращают внимание к вопросу воспитания

здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность программы** «Греко-римская борьба 2», как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Борьба позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Отличительные особенности программы.**

**Ключевые понятия:** На занятиях дети знакомятся с такими понятиями как: стойки, броски, перевороты, удержания, угроза, завалы, откаты, накаты, покаты и т.д. согласованность движений. Разбор проведенной борьбы.

**Этапы реализации программы.**

Овладение техникой и тактикой осуществляется по принципам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному.

У детей в возрасте 10 -11 лет еще не полностью созрели функции произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, и, главное, волевых проявлений, то **этап начальной подготовки** целесообразно именовать этапом базовой технической подготовки с целью ознакомления приемов, чтобы на дальнейших этапах подготовки не обращаться к их изначальному изучению. На этом этапе изучаются простейшие движения на уровне типа и класса приема, детализация приемов.

На **учебно-тренировочном этапе** приступают к базовой технико-тактической подготовке. На этом этапе совершенствуется умение применять изученные приемы в сбивающих факторов внутренних и внешних помех. Приобретение опыта участия в крупных соревнованиях, проверка волевых качеств и психологической устойчивости.

На **этапе спортивного совершенствования** переходят к индивидуально-групповой подготовки для корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющие типовые особенности длины тела и его пропорций. Также можно выделить совершенствование технико-тактического мастерства, повышение физических и функциональных возможностей, воспитание бойцовских качеств, ликвидацию отставания в отдельных весовых категориях, практическую проверку моделей подготовки, намеченной на заключительный этап.

**Адресат.** Программа составлена для обучающихся от 11 до 17 лет.

Возраст 11-17 лет необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и тёплого отношения к эмоциональной жизни человека. Самое важные и значительные изменения в этом возрасте происходят в области самосознания ребенка. Наиболее интенсивно развивается потребность в признании, осознании прав и обязанностей. Дети вступают в фазу конкретного оперативного мышления, оно становится более гибким и обратимым. Они начинают распознавать и связывать вместе причины и следствия, закладывать основы развития тактического мышления. Продолжают развиваться способности к самокритике и самодисциплине. Ребёнок может объективно сравнивать то, что делает он, и что делают другие. И в связи с этим, возрастает зависимость от оценок взрослых и в первую очередь, родителей и педагога. Именно на этом фоне главной потребностью ребёнка является одобрение и признание. Чтобы удовлетворить потребность в признании и сформировать позитивную самооценку школьнику очень важно хотя бы в чём-то быть лучшим, чувствовать, что он делает что-то хорошо. Тогда у него возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях. В этом возрасте дети уже обладают достаточной когнитивной и физической зрелостью, их можно обучить тактическим аспектам. Они очень легко

учатся

подражанием, поэтому тренеру необходимо владеть физическими умениями, чтобы служить примером для подражания. Важно обучение таким аспектам как честный бой, уважение к судье и сопернику, дружеское общение и т.п. Это позволит избежать нежелательного поведения и будет способствовать формированию положительных качеств за пределами боксёрского ринга.

Состав группы постоянный, наполняемость – 15 человек.

Набор в объединение осуществляется путём регистрации в системе «Навигатор дополнительного образования в Республике Хакасия» и на основании заявления родителей (лиц, их заменяющих) в соответствии с локальным актом Правила приема обучающихся.

**Форма обучения:** очная с применением электронных средств и дистанционных технологий.

**Объем и срок освоения программы:** 1 год - 210 часов. 2 и 3 года обучения - 222 часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий. Форма организации обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

**Режим, периодичность и продолжительность занятий:** Продолжительность одного занятия - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

## **2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** совершенствование техническо-тактических навыков ведения боя в греко-римской борьбе, освоение усложненных приёмов и комбинаций.

**Задачи:**

1. Повысить функциональные возможности организма
2. Обучить детей технико-тактическим действиям направленных на формирование спортивного результата
3. Выработать у детей умения и навыки осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка
4. Развить и совершенствовать физические качества, специфические для борьбы греко-римского стиля.
5. Подготовить детей к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований
6. Сформировать активную жизненную позицию, принципиальности, требовательности к себе и другим, чувство товарищества
7. Воспитывать спортсменов - патриотов своего города, своей страны.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

	1 г.об.	2 г.об	3 г.об.
Теоретические занятия	8	8	6
Общая физическая подготовка	60	60	40
Специальная физическая подготовка	90	90	90
Технико-тактическая подготовка	54	54	56
Участие в соревнованиях	-	-	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	4
Промежуточная аттестация	4	4	4
Итого	210	222	222

#### Содержание учебного плана 1 года обучения

##### 1. Теоретические занятия:

- ◊ Физическая культура и спорт в РФ.
- ◊ Спортивная борьба в России.
- ◊ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- ◊ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- ◊ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- ◊ Основы техники и тактики борьбы.
- ◊ Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- ◊ Правила соревнований по спортивной борьбе.
- ◊ Планирование, организация и проведение соревнований.
- ◊ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

##### 2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

##### Подвижные игры, эстафеты

##### Спортивные игры.

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**4. ТТМ.** Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади- сбоку. Защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

**Приемы борьбы в стойке:**

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

**Примерные комбинации приемов**

**1.Перевод рывком за руку:**

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

**2.Бросок подворотом захватом руки через плечо:**

- а)перевод рывком за руку;
- б)сбивание захватом руки двумя руками;
- в)бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г)сбивание захватом туловища и руки.

**Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.**

**Содержание учебного плана 2 и 3 года обучения:**

**1. Теоретические занятия:**

- ◊ Физическая культура и спорт в РФ.
- ◊ Спортивная борьба в России.
- ◊ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- ◊ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- ◊ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- ◊ Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- ◊ Основы техники и тактики борьбы.
- ◊ Моральная и психологическая подготовка борца.
- ◊ Физическая подготовка борца.
- ◊ Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- ◊ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

**2.ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**4. ТТМ.**

**Приемы борьбы в партере:**

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

### **Комбинации приемов.**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

### **Приемы борьбы в стойке:**

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища

Защита.

Контрприемы.

### **Примерные комбинации приемов:**

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

## **5. Участие в соревнованиях:**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики

ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

## **6. Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

## **4. Планируемые результаты**

К концу **первого года** обучения дети должны:

ЗНАТЬ:

- краткие сведения о строение и функциях организма
- влияние физических упражнений на организм человека
- основы техники и тактики борьбы
- правила борьбы на

ковре УМЕТЬ:

- оказать первую (деврачебную) медицинскую помощь
- выполнять:- самостраховку при нападениях
- определять пульсометрию у себя и других детей
- провести соревнования в учебных группах
- к концу второго года обучения дети могут выполнить 2-й юношеский разряд.

К концу **второго года** обучения дети должны:

ЗНАТЬ:

- основы спортивного массажа и его приемы
- основы методики обучения греко-римской борьбы
- значение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе
- технику и тактику борьбы
- жестикуляцию судейства на соревнованиях

- УМЕТЬ применять:

- технико – тактические приемы схваток
- применять на практике правила и жестикуляцию судейства
- организовать и провести соревнования внутри секции и О.У.

- При средней соревновательной нагрузке к концу третьего года обучения в возрасте 12 лет дети могут получить 1-й юношеский разряд.

К концу **третьего года** обучения дети должны:

ЗНАТЬ:

- технические действия в греко-римской борьбе
- классификацию тактики в спортивной борьбе
- стратегический фон схватки
- ответить на 2-3 вопроса по теории,

- УМЕТЬ применять:

- броски различными способами
- сбивания различными способами
- борьбу в партере

- назвать и показать 3-4 приема в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 3 разряда;

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы**

### **1. Формы аттестации**

Успешность освоения обучающимися программы определяется: текущим контролем (на протяжении учебного года на занятиях), промежуточной аттестацией (декабрь, май).

Методы контроля:

- собеседование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (результаты соревнований).

На протяжении всего курса образовательной программы дети выполняют контрольные нормативы по годам обучения, по общей и специальной физической подготовке. В процессе повышения мастерства спортсменов и по мере роста их достижений возможны переводы из одной группы в другую. При этом руководствуются следующими нормативными требованиями:

- для группы 3 разряда: ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 3-4 приема в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 3 разряда;
- для группы 2 разряда; ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 приемов в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 2 разряда, продемонстрировать на оценку 3-4 специальных упражнения борца;
- для группы 1 разряда; ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 приемов в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 1 разряда, продемонстрировать на оценку 3-4 специальных упражнения борца;
- для группы кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 технических в стойке и партере, выполнить нормативы 1 разряда, принять участие в судействе соревнований типа «Открытый ковер» не менее 5-6 раз в году, выполнить на оценку все специальные изученные упражнения;
- для группы спортивного совершенствования : знать теоретический материал по всей программе, уметь показать, назвать и объяснить заданные технические действия, уметь провести урок по борьбе, сдать испытания на звание судьи 1-й категории, уметь вести дневник тренировки.

Выполнение контрольных упражнений проводятся в форме соревнований, с целью подведения итогов работы, результаты фиксируются в протоколе. Соревнования проводятся в конце учебного года.

#### ***Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:***

- видео - запись и фото с соревнований;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятиях;
- участие на фестивалях, праздниках города;
- таблица наблюдений;

#### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;

- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы открытых занятий;
- положение соревнований, сценарий показательных выступлений;
- фотоотчеты.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, аналитическая справка по контролю, диагностические карты, материалы опроса, методические разработки, результаты участия в соревнованиях, фото, отзывы детей и родителей, и др.

**Формы предъявления образовательных результатов:** результативность участия в соревнованиях, присвоение спортивных разрядов.

## 2. Оценочные материалы (Приложение 1).

### 3. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

#### ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

##### Основное оборудование и инвентарь:

1. Борцовский ковер 12м. x 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.

##### Судейско-информационные средства:

3. Гонг боксерский.
4. Доска информационная.
5. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы греко-римской.
6. Табло информационное световое электронное.
7. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

##### Контрольно-измерительные приборы:

8. Весы до 200кг.
9. Видеокамера.
10. Видеомагнитофон с монитором или телевизором.
11. Секундомер двухстрелочный или электронный.
12. Радиотелефоны.

##### Дополнительное оборудование и инвентарь:

13. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
14. Гири 16, 24, 32 кг.
15. Игла для накачивания спортивных мячей.
16. Канат для лазанья.
17. Канат для перетягивания.
18. Кушетка массажная.
19. Лонжа ручная.
20. Манекены тренировочные для борьбы.
21. Маты поролоновые.
22. Мяч баскетбольный.
23. Мяч футбольный.
24. Перекладина гимнастическая.
25. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8×2,8м.
26. Скалакли гимнастическая.
27. Скамейка гимнастическая.
28. Стеллаж для хранения гантелей.
29. Стенка гимнастическая.
30. Штанга наклонная.
31. Штанга тяжелоатлетическая.
32. Эспандер плечевой резиновый.

## **Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:**

### **Инвентарь, аксессуары:**

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.

### **Обувь:**

4. Туфли борцовские.

### **Одежда:**

5. Костюм для сгонки веса.
6. Костюм разминочный.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализацию Программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий 1 судейскую категорию.

### **Информационно–методическое обеспечение**

**Формы и методы работы с детьми:** основной формой работы в секции являются учебно –тренировочные занятия, тренировочные занятия, судейство соревнований в учебных группах, участие в соревнованиях, показательные выступления.

Учебный материал теоретических занятий дан отдельно для каждой возрастной группы. Изучение его осуществляется в форме 10 – 15 минутных бесед до и после практических занятий.

Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий проведения занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике. Учебное занятие проводится **групповым методом**. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гилями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т.д.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; **различными методами**: раздельным, серийным, поточным, игровым.

*Учебно-тренировочное занятие* проводится **групповым методом**. Однако в конце подготовительной части урока отводится время для самостоятельной работы.

**Тренировочные занятия:** задачи; совершенствовать технику борьбы, физические и волевые качества, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям.

Выбор и определение методов всегда является делом творческим и на занятиях применяются и другие разнообразные **методы**:

**Репродуктивный (воспроизводящий).** Основные средства – различные виды спортивных упражнений, которые обеспечивают сравнительно быстрое и правильное усвоение спортивных умений и навыков.

**Объяснительно-иллюстративный.** Применяются средства информации: объяснение, рассказ, учебные пособия, наглядные средства (схемы, картины, фотографии). Широко применяется практический показ приемов выполнения спортивных действий.

**Метод расщепленного упражнения.** С помощью этого метода выполняются некоторые типы упражнений: 1) имитационные – выполняются медленно при разучивании новых вариантов техники, 2) корригирующие – используются для устранения ошибок в технике.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Специальная физическая подготовка непосредственна, связана с обучением детей техники и тактики борьбы,<sup>13</sup>

составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения. Особое внимание на занятиях уделяется развитию таких физических качеств, как: сила, выносливость, координация, равновесие.

Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо вовлекать больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание детей (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях принимается соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры). Технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений.

Дети, желающие записаться в секцию представляют справку от участкового врача о допуске к занятиям.

#### *Дидактические материалы.*

Во время бесед применяются наглядные пособия:

- Карточки-схемы- для изучения отдельных элементов упражнений
- Кино-, видео- и фотосъемка - для просмотра и анализа схваток на соревнований различного уровня.

Их применение позволяет сделать процесс обучения детей технике более эффективным.

## **2. Рабочая программа (приложение 2)**

## **3. Календарный учебный график**

### **Календарный учебный график**

1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во дней	Кол-во часов	Период	Кол-во дней	Кол-во часов	Кол-во дней	Кол-во часов
15.09-31.12.25	45	90	10.01-31.05.26	60	120	105	210
Сроки организации промежуточной аттестации						Формы контроля	
14.12.2025-27.12.2025						наблюдение	

## **4. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках реализации программы**

### **5.1. Методы дистанционного обучения**

В рамках реализации программы применяются следующие методы дистанционного обучения (далее - ДО):

**Синхронное обучение** (далее - СО) - метод обучения, построенный на дистанционном взаимодействии между обучающимися и педагогом в режиме реального времени.

**Асинхронное обучение** (далее - АО) - метод обучения, в процессе которого контакт между обучающимися и педагогом осуществляется с задержкой во времени. Это может быть самостоятельное изучение материалов, чтение литературы, решение тестов, задач, просмотр обучающимися презентаций и видеозанятий, прослушивание аудиозаписей. Таким образом, получая информацию, обучающиеся могут работать с ней самостоятельно, не привязываясь ко времени.

**Смешанное обучение** — это образовательный подход, который совмещает очное взаимодействие с педагогом (лицом к лицу) и онлайн обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля обучающимися образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения.

### **5.2. Формы организации дистанционного занятия**

Основной формой организации учебной деятельности с применением дистанционных технологий является учебное занятие, которые подразделяются на теоретические и практические.

**Виды теоретических занятий:**

- лекция, демонстрация материала, разъяснение.

При самостоятельном изучении темы:

- мастер-класс в видео-формате, видеозанятие, видеолекция;
- текстовый материал или презентация, размещенные в сети Интернет.

Проверка усвоения материала осуществляется автоматически (с помощью тестов) или вручную (через использование письменных работ, фото, презентаций).

**Виды практических занятий:**

- групповая синхронная работа;
- индивидуальная синхронная и асинхронная работа;
- самостоятельная асинхронная работа обучающихся.

**5.3. Инструменты дистанционного обучения**

**Инструменты дистанционного общения педагога с обучающимися:**

- электронная почта;
- мессенджеры;
- социальные сети «ВКонтакте»,
- смс – сообщения.

**Инструменты синхронного обучения:**

- электронные сервисы: Zoom, Skype.
- мессенджеры: сферум
- RuTube-канал.

**Инструменты асинхронного обучения:**

- официальный сайт образовательной организации;
- электронная почта педагога;
- RuTube-канал;
- социальная сеть «ВКонтакте»;
- инструменты совместного использования Яндекс: совместные документы, таблицы, презентации, рисунки;
- хранилища файлов (облачные хранилища): Yandex-диск.

**5.4 Продолжительность занятий**

Продолжительность занятий при дистанционном обучении сокращается с 40 минут до 30 минут.

**5.5 Режимы дистанционного обучения**

**5.5.1. Частичная дистанционная реализация программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися**

Режим частичной дистанционной реализации программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися предполагает дистанционную работу только в части применения «смешанных форм» обучения, при которой очная форма

обучения лишь дополняется online- компонентой. Примерами такой работы может служить проверка теоретических знаний, приобретенных обучающимися на аудиторных занятиях, посредством прохождения тестов. Тестовые задания обучающийся выполняет на ресурсе Яндекс в инструменте «Формы».

Педагог дополнительного образования заранее разрабатывает в Яндекс формах тест к тому или иному разделу / теме программы, интегрируя в задание правильные и ошибочные ответы в каждый вопрос. Ссылка на тест высыпается обучающимся посредством любого инструмента оперативного дистанционного общения с обучающимися.

### **Контроль результатов обучения при частичной дистанционной реализации программы**

Выбирая правильный или ошибочный ответ в тесте, обучающиеся зарабатывают установленное педагогом количество баллов за каждый вариант ответа, а в завершении теста получают итоговую сумму баллов по всем вопросам из максимального возможного количества, что дает возможность каждому ребенку сразу оценить свой результат и произвести работу над ошибками самостоятельно или при помощи консультации педагога в дистанционной форме используя, например, ресурсы индивидуальных видеоконференций в мессенджере MAX или звонка.

Педагог имеет возможность просмотреть результаты прохождения теста обучающимися в автоматически формируемых в Яндекс формах графиках или таблицах на своем диске. Табличную форму результатов прохождения тестов с ответами и общей бальной оценкой каждого обучающегося педагог имеет возможность выгрузить на жесткий диск своего компьютера в форме электронной таблицы, документа или презентации и в последствии использовать эту информацию при промежуточной аттестации обучающихся и планировании индивидуальной работы с обучающимися.

### **Расписание занятий при частичной дистанционной реализации программы**

Все содержание программы осваивается обучающимися в режиме частично дистанционной реализации комплекса программ аудиторной форме в часы занятий согласно календарно-тематическому плану, на основе которого формируется традиционное расписание занятий. Дистанционно, осуществляется лишь проверка теоретических знаний, приобретенных на очных занятиях. При дистанционной работе с обучающимся используется асинхронный метод обучения, когда обучающийся в установленные педагогом сроки выполняет тест. Выполнение задания обучающимся происходит в свободное от очного обучения время. Это позволяет сократить время проверки теоретических знаний педагогом на очных занятиях и больше времени уделить практике.

Такой подход позволяет непрерывно в течение всего обучения наращивать терминологический словарь обучающихся, что, как показывает практика, способствует общению обучающихся и педагога в творческом коллективе на профессиональном языке. Владение профессиональной терминологией – свидетельство развития профессиональных компетенций обучающихся, подтверждение эффективной профориентационной работы в творческом коллективе образовательной организации, организованной, в том числе и в дистанционной форме.

**5.5.2. Условно полная дистанционная реализация программы в периоды отсутствия возможности аудиторного обучения у обучающихся (в периоды пандемии, карантина, при домашнем обучении обучающегося на период болезни и пр.)**

Условно полная реализация программы предполагает ведение образовательного процесса посредством комбинации синхронного и асинхронного дистанционного обучения. Уклон при такой реализации программы делается на теоретическую часть содержания программы. При этом, практическая часть обучения реализуется как посредством организации вебинаров с использованием инструментов синхронного обучения, так и посредством online мастер-классов и online занятий с использованием соответствующих инструментов асинхронного обучения. Проверка теоретических знаний обучающихся происходит посредством использования инструментов асинхронного обучения.

Содержание преподаваемых тем программы на период условно полной реализации соответствует запланированному в аудиторном режиме в календарно-тематическом плане содержанию и количеству часов. Часы, запланированные на темы занятий с обучающимися, которые не могут быть реализованы ни одним из инструментов дистанционного обучения (групповая репетиционная работа, групповая постановочная работа в части размещения исполнителей демонстраций коллекций по площадке, и.т.д.) переводятся педагогом в иные формы образовательной деятельности по другим темам на период условно полной реализации программы. По завершению периода условно полной реализации программы, замененные часы и темы реализуются за счет тех часов и тем, которыми были заменены.

## 6.6. Методика организации условно полной дистанционной реализации программы

Вид ДО	Инструмент ДО	Метод ДО	Форма организации и содержание занятия при ДО	Инструменты дистанционного общения с обучающимися	Используемые при ДО ресурсы сети Интернет	Способы оценки результата в обучения
1	2	3	4	5	6	7
Групповая видеоконференция (вебинар)	Telegram Tolk Discord Сферум	СО	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические занятия, в том числе ТБ,</li> <li>• Практические занятия: занятие-экскурсия, занятие-викторина, практические задания, самостоятельная работа, мастер-классы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Группы: ВКонтакте, Сферуме, VK мессенджере.</li> <li>• Звонки на мобильные и домашние телефоны</li> </ul>	Презентации, видеозаписи, найденные в сети Интернет по запросу педагога с указанием расположения источника и причины использования	В реальном времени в процессе ведения дистанционного занятия, аналогично очному обучению
Видеоконференция индивидуальная/ малыми группами (до 4 человек)	Telegram Tolk Discord Сферум	СО			Мастер-классы и online уроки, найденные в сети Интернет по индивидуальному запросу педагога и интегрированные в выкладываемое видео с указанием расположения источника и причины использования	Видео выполнения задания высылается обучающимся в Сферуме Telegram выкладывается в группе ВКонтакте и оценивается педагогом по традиционной методике
Online мастер-класс или Online занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RuTube-канал;</li> <li>• Сферум;</li> <li>• Группа ВКонтакте;</li> <li>• Официальный сайт образовательной организации</li> </ul>	АО				

<b>Вид ДО</b>	<b>Инструмент ДО</b>	<b>Метод ДО</b>	<b>Форма организации и содержание урока при ДО</b>	<b>Инструменты дистанционного общения с обучающимися</b>	<b>Используемые при ДО ресурсы сети Интернет</b>	<b>Способы оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Online тест (опрос)	Яндекс-формы	АО	Теоретическое занятие: проверка теоретических знаний обучающихся по всем разделам/темам		Медиа-файлы для интегрирования в вопросы теста, найденные по запросу педагога с указанием расположения источника и причины использования	Оценка происходит в автоматическом режиме, информация собирается форме графика и таблицы
Проектная деятельность или индивидуальные задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>•RuTube-канал,</li> <li>•Группа ВКонтакте,</li> <li>•Сфераум,</li> <li>•Официальный сайт образовательной организации</li> </ul>	АО	Выполнение индивидуальных заданий обучающимися в рамках индивидуальных проектов, совместных проектов педагога и обучающегося, проектов образовательной организации		Все доступные обучающемуся ресурсы сети Интернет с обязательным указанием в выполненной работе места расположения источника	Просмотр выполненного задания присланного обучающимся посредством инструментов дистанционного общения с обучающимися

## **Рабочая программа воспитания**

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей
2. Формы и методы воспитания детей
3. Условия воспитания, анализ результатов
4. Календарный план воспитательной работы

### **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

Цель и задачи воспитательной работы:

- личностное развитие обучающихся, проявляющееся:
  - 1) в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
  - 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
  - 3) в саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – спортсмен-инструктор в тренировочном процессе;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре, как в родном городе, так и в городах, посещаемых при выезде на соревнования, и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека;
- формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

### **2. Формы и методы воспитания**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы, которые представлены в соответствующих направлениях:

- **Направление «Ключевые дела объединения»** - проводимые для обучающихся спортивные состязания, праздники, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельность заботу об окружающих;
- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям; - праздники. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми; - при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя

роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

→ **Направление «Безопасность жизнедеятельности»**

- работа по антитеррористической защищенности и противодействию терроризму и экстремизму;
- пожарная безопасность;
- техника безопасности;
- дорожная безопасность;
- информационная безопасность;
- гражданская оборона и чрезвычайные ситуации.

→ **Направление «Учебно-тренировочные занятия»** - установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- включение в тренировочный и воспитательный процесс игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

- **Направление «Экскурсии и походы»** - регулярные пешие прогулки (в музей, на природу, в библиотеки и т.д.);

- вахты памяти;
- экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых при выезде на соревнования.

### 3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности образовательного объединения на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в объединении, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов, бесед с родителями в процессе реализации программы и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

### 4. Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Акция «Спорт – это модно!»	Сентябрь	Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Фотоматериалы
2	Социальный ролик по БДД, по противодействию идеологии терроризма	Октябрь	Просмотр видеоролика	Фотоматериалы

3	«Правила поведения при угрозе террористического акта»	Ноябрь	Беседа	Фотоматериалы
4	Беседа/соревнование между группами объединения, посвященная празднованию «Дня защитника Отчества»	Февраль	Праздничное мероприятие в объединении	Фото- и видеоматериалы
5	«Черепашьи бега»	Март	Веселые старты	Фотоматериалы
6	Участие в городском конкурсе по ПДД	Апрель	Изготовление буклетов	Фотоматериалы
7	Посещение природного заповедника	Апрель	Экскурсия	Фотоматериалы
8	«Чтобы помнили...»	Май	Возложение цветов к Вечному огню	Фотоматериалы

### Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Кросс наций	Сентябрь	Участие в забеге	Фотоматериалы
2	"Интернет-безопасность"	Октябрь	Беседа	Фотоматериалы
3	«О вреде курения, алкоголизма».	Ноябрь	Беседа	Фотоматериалы
4	«Я и социальные сети: опасности или возможности»	Февраль	Беседа	Фото- и видеоматериалы
5	«День здоровья»	Март	Игровая программа	Фотоматериалы
6	«День Енисея»	Апрель	Операция по расчистке берега реки.	Фотоматериалы
7	Экскурсии выходного дня	Апрель	Экскурсия Бородинская пещера	Фотоматериалы
8	«Дерево памяти»	Май	Участие в акции	Фотоматериалы

### Календарный план воспитательной работы 3 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Зарница»	Сентябрь	Военно-	Фотоматериалы

			патриотическая игра	
2	День отца	Октябрь	Футбол с папой	Фотоматериалы
3	«Здоровым быть - век долгий жить»	Ноябрь	Час информации	Фотоматериалы
4	Акция «Я верю в тебя, солдат!»	Февраль	Изготовление подарочных открыток и писем	Фото- и видеоматериалы
5	«Спешите делать добрые дела»	Март	Неделя добра	Фотоматериалы
6	«Бумажный бум»	Апрель	Экологическая акция	Фотоматериалы
7	«В поход за здоровьем!»	Апрель	Туристический поход	Фотоматериалы
8	«Никто не забыт, ничто не забыто»	Май	Патриотический проект	Фотоматериалы

## 5. Список литературы

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений изической культуры/ М.Ф. Иваницкий - издание 8 М., 2011.- 159 с.
2. Краснов С.В. Поиск победной школы/ С.В. Краснов – Советский: РИО,2000.78 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев - Киев: Олимпийская литература,2000.- 320 с.
4. Никитушкин В.Г.Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин. - М., 2009 - 112с.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет.спорт, 2005.- 229 с.
6. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев/ Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов - Малаховка,2000.- 98 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта/В.Н. Платонов - Киев: «Олимпийская литература», 2005.- 820 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения/ В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.



## Рабочая программа

### 1. Цель и задачи рабочей программы

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям греко-римской борьбой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсмена.

**Задачи:**

1. повысить функциональные возможности организма;
2. обучить детей технико-тактическим действиям направленных на формирование спортивного результата;
3. выработать у детей умения и навыки осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка;
4. развить и совершенствовать физические качества, специфические для борьбы греко- римского стиля;
5. подготовить детей к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований;
6. сформировать активную жизненную позицию, принципиальности, требовательности к себе и другим, чувство товарищества;
7. воспитывать спортсменов - патриотов своего города, своей страны.

### Планируемые результаты.

К концу обучения по программе дети должны:

**ЗНАТЬ:**

- основы спортивного массажа и его приемы
- основы методики обучения греко-римской борьбы
- значение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе
- технику и тактику борьбы
- жестикуляцию судейства на соревнованиях УМЕТЬ применять:
- технико – тактические приемы схваток
- применять на практике правила и жестикуляцию судейства
- организовать и провести соревнования внутри секции и О.У.
- При средней соревновательной нагрузке к концу третьего года обучения в возрасте 12 лет дети могут получить 1-й юношеский разряд.

## 2. Календарно-тематический план

Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Содержание занятия	Теория	Практика	Формы, методы	Формы контроля
план	факт							
		2 ч	Техника безопасности по единоборству. Знания о физической культуре. Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов	Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.	2 ч	-	Беседа, объяснение	Опрос
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании		2 ч	Словесный, объяснение, практические занятия,	Учебные поединки, демонстрация технических

							упражнения в парах. Учебные бои.	действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнерах и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		2 ч	объяснение, упражнения в парах, УТЗ, Учебные бои.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнерах и в стойке	В партнерах переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнерах и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	<p>В партнере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем</p> <p>В стойке перевод в партнер вращением. Защита, контрприем</p> <p>Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.</p>		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партнере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	<p>В партнере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо.</p> <p>В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище.</p> <p>Удержание на мосту для укрепления мышц шеи</p>		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	<p>В партнере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо.</p> <p>В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище.</p> <p>Удержание на мосту для укрепления мышц шеи</p>		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, учебные бои, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в теснении		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, учебные бои, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	<p>В партнере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо.</p> <p>В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи.</p> <p>Удержание на мосту для укрепления мышц шеи</p>		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
			ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		Обучение технических способностей в партнера и в стойке	В партнера переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя высадом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		Обучение технических способностей в партнера и в стойке	В партнера переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий

			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Промежуточная аттестация	Тестирование, сдача нормативов	1 ч	1 ч	Словесный, объяснение	Тест, сдача нормативов
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх высадом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером .	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партнера и в стойке	В партнера переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворот рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнера и в стойке	В партнера перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнера и в стойке	В партнера перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	В партнере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	В партнере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партнере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	В партнере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, практические задания, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, практические задания, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя высадом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	В партнере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в теснении		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партнере и в стойке	В партнере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворот рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером .	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	1 ч	1 ч	Объяснение, показ	Тест, сдача контрольных нормативов
			Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

			для укрепления мышц шеи				
		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий	
		Обучение технических способностей в партнере и в стойке	В партнере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий	
		СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партнере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий	
		Обучение технических способностей в партнере и в стойке	В партнере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворот рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий	
		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером .	Учебные поединки, демонстрация технических действий	

		Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		Обучение технических способностей в партере и в стойке	<p>В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя высадом захватом руки под плечо.</p> <p>В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед</p> <p>Удержание на мосту для укрепления мышц шеи</p>			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		Обучение технических способностей в партере и в стойке	<p>В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо.</p> <p>В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище.</p> <p>Удержание на мосту для укрепления мышц шеи</p>			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером .	Учебные поединки, демонстрация технических действий

			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
			Промежуточная аттестация	Тестирование, сдача нормативов			Опрос, сдача контрольных нормативов	
		2 ч	Итоговое занятие	Показательные выступления		2ч	Показательные поединки	

## Оценочные материалы

### Критерии и параметры оценки уровня усвоения программы.

#### *Критерии оценки:*

- развитость координации движений
- сдача контрольных нормативов
- внимательность
- инструкторские навыки
- владение терминологией
- знание правил борьбы
- владение техникой борьбы
- участие в соревнованиях
- владение тактикой игры

#### *Параметры оценки:*

##### 1 год обучения

###### **Высокий уровень**

- в большой степени развиты физические качества
- ребенок четко выполняет строевые упражнения (в шеренгу, в ряд, колонну и т.д.)
- знает начальные технические (маневр, стойки, передвижения, броски, захваты) действия борьбы
- способен моделировать движения в незнакомых ситуациях
- сформированы волевые качества (выдержка, смелость, решительность)
- К концу второго года обучения дети могут выполнить 2-й юношеский разряд.

###### **Оптимальный уровень**

- ребенок недостаточно усваивает технику и тактику борьбы;
- физические упражнения выполняет нечетко;
- знает несколько приемов, но в соревнованиях применяет немного
- выполняет пассивную борьбу;

###### **Допустимый уровень**

- ребенок неправильно называет и показывает прием;
- не умеет работать в парах;
- низкая физическая подготовленность, быстрая утомляемость;

##### 2 год обучения

###### **Высокий уровень**

- ребенок знает теорию;
- показывает высокие спортивные результаты;
- имеет навыки по самоконтролю и самостраховка;
- техника и тактика борьбы детей на высоком уровне;
- имеет инструкторскую и судейскую практику
- дети участвуют в соревнованиях различного уровня, показывая высокие результаты;

###### **Оптимальный уровень.**

- недостаточные знания теории;
- техника борьбы маловыразительна;
- у ребенка отсутствуют инструкторские навыки;
- выполнение имитационных приемов в целом нечеткое;
- невысокие результаты на соревнованиях;

### **Допустимый уровень.**

- ребенок не владеет терминологией в полном объеме;
- детям технические и тактические действия необходимо дорабатывать;
- ОФП и СФП на низком уровне;
- не продумывает ход выполнения приема в целом;
- у детей низкие результаты соревнований;

### 3 год обучения

### **Высокий уровень**

- ребенок знает теорию;
- показывает высокие спортивные результаты;
- имеет навыки по самоконтролю и самостраховке;
- техника и тактика борьбы детей на высоком уровне;
- имеет инструкторскую и судейскую практику
- дети участвуют в соревнованиях различного уровня, показывая высокие результаты;

### **Оптимальный уровень.**

- недостаточные знания теории;
- техника борьбы маловыразительна;
- у ребенка отсутствуют инструкторские навыки;
- выполнение имитационных приемов в целом нечеткое;
- невысокие результаты на соревнованиях;

### **Допустимый уровень.**

- ребенок не владеет терминологией в полном объеме;
- детям технические и тактические действия необходимо дорабатывать;
- ОФП и СФП на низком уровне;
- не продумывает ход выполнения приема в целом;
- у детей низкие результаты соревнований.