

ГБУ Республики Марий Эл  
«Волжский центр для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

«Утверждаю»

Директор  С.Г. Рыбакова  
« 1 »  2022 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно - спортивной направленности

### «Греко-римская борьба»

Возраст учащихся 7 - 16 лет

Количество часов – 144 часа

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель программы:  
Хромых Игорь Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

2022/2023 учебный год

*Как сделать, чтоб учење в пользу шло?  
Гармония нужна – здесь нет сомненья!  
От умственных нагрузок под крыло  
Физических активных упражненьей!*  
П.Ф. Лесгафт

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Современной российской школе необходима концепция здоровье формирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах. Во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье, как условии благополучия (физического, психического и социального). Во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Принятие неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей, применение здоровье сберегающих технологий в школе, стали актуальными. Создание здоровье сберегающей среды обучения в школе формируется через создание материально-технической базы для активизации учебного процесса и внедрение результативных здоровье сберегающих педагогических технологий.

Одной из сторон деятельности образовательного учреждения является построение здоровье создающей образовательной среды школы через организацию системы дополнительного физкультурно-оздоровительного образования. Программа общей физической подготовки «**Греко-римская борьба**» - часть здоровье сберегающего компонента. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий.

Программа общей физической подготовки, **Греко-римской борьбы** имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

**Актуальность.** Современный этап развития российского образования направлен на решение социального заказа общества – воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьника. В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

**Педагогическая целесообразность** разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей.

**Программа характеризуется:**

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и соразмерности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному»;
- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

### **Цель программы**

Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди учащихся заболеваний, искоренение вредных привычек.

### **Задачи:**

*Программа предполагает* решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

**Образовательные задачи:**

- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния на занятиях и дома;
- Обучить правилам правильного, диафрагмально-релаксационного дыхания;
- Изучить комплексы ОРУ, приемы и способы игры, тактике борьбы.
- Ознакомить с правилами и способами массажа и самомассажа;
- Учить оказывать само- и взаимопомощь в случае получения травмы во время занятий.
- 

**Развивающие задачи:**

- Развивать и совершенствовать основные физические способности: прыгучесть, быстроту реакции, координацию движений в пространстве и во времени;
- Способствовать развитию крупной и мелкой моторики, правильного дыхания;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

#### ***Воспитательные задачи:***

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- Недопустимость или искоренение вредных привычек.

#### ***Оздоровительные задачи:***

- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений систем организма;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Снижения заболеваемости.

Таким образом, программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности (Сборник «Дополнительные общеобразовательные программы» городского центра развития дополнительного образования, выпуск 4, «Общая физическая подготовка», разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию А.П. Матвеева «Физическая культура», [http://infourok.ru/rabochaya\\_programma\\_po\\_ofp-360860.htm](http://infourok.ru/rabochaya_programma_po_ofp-360860.htm); Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по ОФП) и др. Специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, - направлены на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

**Возраст обучающихся:** программа общей физической подготовки рассчитана на учащихся 7-16 лет. Набор детей производится на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о

состоянии здоровья и письменное заявление родителей. Возможен дополнительный приём учащихся на второй год по результатам собеседования.

**Сроки реализации программы и режим занятий:** учебная программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год. Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (2x45 мин.) в борцовском зале:

**Требования к уровню освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Общекультурный	1 г	до 144 часа.	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	Освоение прогнозируемых результатов программы; Соревнования на уровне центра и города.

**Форма проведения занятий**

Форма организации деятельности на занятии - индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, спортивные праздники, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в борцовском зале. Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

*Универсальными компетенциями*, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

*Метапредметными результатами* являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Предметные результаты*

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1		-	
1	Возникновение греко-римской борьбы	2	1	1	ИО, ФО
2	ОРУ	15	2	13	
3	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	5	1	4	ИО
4	Развитие двигательных способностей.	10	1	9	Пр. з.
6	Техника бега на короткие дистанции.	8	1	7	Пр. з.
7	Техника бега на длинные дистанции.	8	1	7	Пр. з.
8	Совершенствование техники борьбы в стойке	4	1	3	Пр. з.
9	Совершенствование техники борьбы в партере	10	2	8	Пр. з.
10	Борьба в захвате крест	8	2	6	Пр. з.

11	Спортивные игры	25	3	22	Пр. з.
12	Лёгкоатлетический кросс	10	1	9	Пр. з.
13	Совершенствование подтягивания.	2	1	1	Пр. з.
14	Развитие общефизических качеств.	6	1	5	Пр. з.
15	Контрольные и итоговые занятия	5	1	4	Пр. з.
16	Работа на выталкивание с ковра	10	1	9	Пр. з.
17	Изучения приёмов в партере	10	1	9	Пр. з.
18	Соревнования, контрольные схватки	5	1	4	Пр. з.
	<b>ИТОГО</b>	144	23	121	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	04. 09	24.05	36	144	Три раза в неделю

### Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

#### *Учащиеся будут знать:*

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.
4. Правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний.

***Учащиеся будут уметь:***

1. Играть в различные спортивные игры, овладеют тактикой борьбы что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.
2. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
3. Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

***Входной контроль*** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

***Текущий контроль*** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

### **Формы фиксации результатов**

- Журнал учета проведения занятий;
- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- и другие, разработанные в учреждении.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

### **Методы и приемы:**

*Методы формирования сознания учащегося:*

- рассказ; - показ; - объяснение; - разъяснение; - тренировка.

*Методы формирования деятельности и поведения учащегося:*

- самостоятельная работа; - работа в парах; - работа в команде.

*Методы стимулирования познания и деятельности:*

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований); - контроль; - оценка; - самооценка.

Использование широкого спектра современных **педагогических технологий** дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

*Технология дифференцированного физкультурного образования:*

а) обучение двигательным действиям; б) развитие физических качеств;

в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Исследовательские методы в обучении* - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

*Информационно-коммуникационные технологии* - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

*Здоровьесберегающие технологии;*

*Технология оценивания образовательных достижений.*

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Темы: история создания Греко-римской борьбы, основные правила техники безопасности, развитие двигательных способностей.	Лекция, практические занятия	Словесный, репродуктивный, фронтальный, тренинг	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация
2	Темы: техника бега. Тактика защиты и контратаки, изучение приемов в стойке.	Комбинированные занятия, соревнования	Практический, репродуктивный, фронтальный, игры, упражнения	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация
3	Тема : развитие общефизических качеств. Изучение приёмов в партере. Спортивные игры (футбол, Регби , вышибалы)	Комбинированные занятия	Практический, репродуктивный, фронтальный, игры, упражнения	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***Спортивная база:***

- борцовский зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования.

### ***Спортивное оборудование:***

- ковер борцовский - 1 шт.;
- манекен – 2 шт.;
- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 1 штук;
- скамейки гимнастические – 2 штуки;
- перекладина гимнастическая – 1 штук;
- скакалки гимнастические – 10 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 10 штук;
- мячи малые (теннисные) – 10 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

### ***Технические средства:***

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

***Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.***

**Используемая литература.**

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ по греко-римской борьбе. / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. \Ульянов В.– Ростов-на-Дону, 2003г.
3. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
4. Греко-римская борьба. Учебник. \Ю.П.Замятин, А.Г.Левицкий, А.В.Максимов. М.: Терра-спорт, 2005г.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013.№ 145)