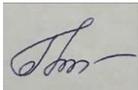


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга  
197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А  
<http://school635.spb.ru/>

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 635  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 28.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом ГБОУ школы №635  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2023 № 337

ПРИНЯТО  
с учётом мнения родителей  
Протокол заседания Совета родителей  
(законных представителей)  
от 11.05.2023 № 4

01.09.2023  
  
X  
Документ заверен цифровой подписью  
Директор ГБОУ школы №635  
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

**Рабочая программа дополнительного  
платного образования  
«Греко-римская борьба»  
для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет**

срок реализации октябрь 2023г. - май 2024г.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования  
ГБОУ СОШ № 635 Приморского района:

Мельников. А. П

Санкт-Петербург,  
2023 г

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	4
3. Объем образовательной нагрузки программы .....	5
4. Возрастные особенности .....	5 -6
5. Результаты освоения программы .....	6
6. Календарно тематическое планирование .....	7
7. Организация образовательного процесса .....	7
8. Методика обучения .....	8
9. Литература .....	9

## 1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба дисциплина греко-римская борьба» (далее – Программа) позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

2. Программа включает в себя здоровые и сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).
3. Греко-римская борьба – это европейский вид борьбы, единоборство между спортсменами. В ходе поединка необходимо положить противника на лопатки, используя ряд технических приемов. Отличием этого вида борьбы от вольной является запрет на использование ног при выполнении приемов (зацепы, подсечки, подножки) и захваты руками ног. Победителем в поединке считается тот спортсмен, которому удастся прижать своего оппонента лопатками к коврику. Греко-римская борьба относится к олимпийским видам.
4. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.
5. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:
6. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025
9. года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
10. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г.
15. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
17. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых.
18. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
20. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
21. Программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни..

#### **Педагогическая целесообразность программы предназначена для:**

Педагогическая целесообразность Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.1.1.3. Отличительные особенности программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – греко-римская борьба.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в греко-римской борьбе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи Программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений вида спорта греко-римская борьба;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности греко-римской борьбой;
  - обучить техническим элементам и правилам единоборства;
  - обучить тактическим действиям;
  - обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях греко-римской борьбой. Развивающие (метапредметные):
  - развить тактические навыки и умения в сватке;
  - развить физические и специальные качества;
  - расширить функциональные возможности организма;
  - создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха. Воспитательные (личностные):
  - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
  - воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
  - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
  - формировать потребность к ведению здорового образа жизни.
3. Условия реализации программы

### 3. Объем образовательной нагрузки

Продолжительность образовательной деятельности	Периодичность образовательной деятельности в неделю	Количество в месяц	Количество в год
45 мин	2 занятия	8 занятий	68

### 4. Возрастные особенности 7 – 11 лет

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

**Физическое развитие.** Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам).

В этом возрасте идет активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство – своеобразная форма

протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления

## **5. Результаты освоения программы**

По итогам обучения **должны знать:**

По итогам обучения должны знать:

- освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений борьбы;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности греко-римской борьбой;
- владеть техническими элементами и правилами борьбы;
- знать тактические индивидуальные действия.

**Должны уметь:**

- • знать тактические навыки и умения борьбы;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни

**Будут способны:**

- непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося. Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к греко-римской борьбе, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – греко-римская борьба, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

## 6. Календарно-тематическое планирование

### 5. Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов в месяц									Программное содержание	оборудование
		10	11	12	01	02	03	04	05	всего		
1. Объем реализации Программы по предметным областям											Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба дисциплина греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в греко-римской борьбе, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.	1 борцовский ковёр 2 скакалки 3 манекен 4 тренажёры 5 шведская стенка 6 турник 7 канат
1.1	Введение. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	8		
1.2	Общая физическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	2	15		
1.3	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	15		
1.4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	15		
1.5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	1	1	2	1	2	2	1	12		
1.6	Контрольные занятия	0	0	0	0	0	1	1	1	3		
1.7	Общее количество тренировочных часов в год	8	7	8	8	8	10	10	9	68		

## 7. Организация образовательного процесса

Обучающиеся в возрасте 7 – 11 лет, посещающие школу. В состав группы входит не более

20 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

Занятия дополнительного образования начинаются с ноября и заканчиваются в апреле. Форма проведения занятия - групповая практическая работа.

## 8. Методика обучения

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды. *Словесные методы и приемы обучения* Форма организации деятельности учащихся.

*Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической,*

*тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.*

*Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.*

*Для повышения интереса занимающихся к занятиям по греко-римской борьбе и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.*

*Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.*

*Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:*

- метод упражнений;*
- игровой;*
- соревновательный; • круговой тренировки.*

*Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.*

*Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.*

*Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.*

*Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.*

### ***Игровые приемы обучения***

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью

подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры на основе баскетбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически)..

**Эмоциональный настрой.** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

### **Оборудование**

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 борцовский ковёр | 4 тренажёры       |
| 2 скакалки         | 5 шведская стенка |
| 3 манекен          | 6 турник          |
|                    | 7 канат           |

## **9. Литература**

### Список литературы

#### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

**Литература по виду спорта:** 1. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2018.

2. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, дополненное 2019.

3. Борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А..