Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга.

197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635@obr.gov.spb.ru

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
Протокол №_____
От_____2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа №635
_____Е.С. Пименова
Приказ №11 от 01.09. 2026 г.

X

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школа №635 Пименова Е.С.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

возраст обучающихся –7-15 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Мельников Александр Петрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА» для обучающихся 7-15 лет составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

10. 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».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

14. Распоряжением Комитета по Образованию от 25.08.2022г. №1676-Р, Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга.

15. Устав ГБОУ школа №635 Приморского района Санкт-Петербурга,

16. Положение по проектированию дополнительных общеобразовательных программ ОДОД ГБОУ школа №635.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Греко-римская боррьба» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Борьба – это личностные и командные выступления на соревнованиях, которые является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и

оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что Греко-римская борьба – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в борьбе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Адресат программы - возраст обучающихся –7-15 лет, мужской пол, физически и технически приблизительно подготовленные к борьбе, знающие приблизительные правила соревнования.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения – 1 год, 72 часа

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- 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;

Обучающие:

- обучить техническим элементам и правилам единоборства;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях греко-римской борьбой. Развивающие (метапредметные):

Развивающие:

- развить тактические навыки и умения в сватке;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по борьбе - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Язык реализации – в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского**.**

Форма обучения: очная, заочная.

Режим занятий: 2 раза по 45 минут в неделю.

Особенности реализации: Возможность реализации с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп: Разновозрастные. Количество обучающихся в группе -15.

Условия приема на обучение: Принимаются все желающие с физическими и координационными способностями к занятиям Греко-римской борьбе и имеющие справки от врача для допуска.

Формы организации и проведения занятий: занятия проводятся групповые или всем составом объединения. Фронтальная, групповая, коллективная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Материально-техническое оснащение:

1. Ковер борцовский 1
2. Футбольные мячи – 2
3. Манекен - 2
4. Набивные мячи - 8
5. Канат - 1

6. Гири - 2
7. Турники -3

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Количество часов	Формы контроля
				Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Входной
2.	Подвижные игры	-	5	5	Текущий
3.	Правила соревнований	1	1	2	Текущий
4.	Кроссовая подготовка	-	5	5	Текущий
5.	Приёмы в партере	1	5	6	Текущий
6.	Приемы в стойки	1	5	6	Текущий
7.	Броски на скорость	-	5	5	Текущий
8.	Борьба в обоюдном зажвате крест	-	5	5	Текущий
9.	Учебнотренеровочные схватки	1	6	7	Текущий
10.	Работа в тренажёрном зале	1	6	7	Текущий
11.	Эстафеты с элементами акробатики	-	4	4	Текущий
12.	Борьба на выталкивание	-	2	2	Текущий
13.	Накаты в партере	1	3	4	Текущий
14.	Броски прогибом	-	3	3	Текущий
15.	Судейство	1	1	2	Текущий
16.	Здача контрольных нармотивов	1	5	6	Текущий
17.	Итоговое занятие	0	1	1	Итоговый
	Итого:	**9**	**63**	**72**	

УТВЕРЖДЕН
Приказ №__ от «__» _____202_г.
Директор ГБОУ школы № 635
_____/ Е.С. Пименова

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
На 2026-2027 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич. учебных недель	Колич. учебных дней	Колич. учебных часов	Режим занятий
1 год Группа №1	01.10	31.06	36	72	72	2 раза в неделю по 45мин.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол _____№____)

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №__ от «__» _____202_г.
Директор ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/ Е.С. Пименова

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

возраст обучающихся –7-15 лет
Группа №1

Разработчик:
Мельников Александр Петрович,
педагог дополнительного образования

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок,поворотов и стоек;
-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники бега на короткие дистанции;
- освоение техники бега на длинные дистанции;
- закрепление техники бега и развитие координационных способностей;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об

индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры

Предметные:

Предметные результаты: В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: - умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Демонстрировать

Метапредметные:

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования

как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мераприятиях

Календарно-тематическое планирование
занятий по «Греко-римской борьбе»
2 занятия в неделю по 45 минут, всего 72 часа

№ занятия	Тема секционных занятий	Количество часов	Дата проведения	Примечание
			По плану	
1	Инструктаж по технике безопасности. Вводное игровое занятие.	1	1.10	
2	Теория. Подвижная игра «Заморозка». ОФП: пресс, отжимания, приседания.	1	6.10	
3	Игры на ловкость и выносливость.	1	8.10	
4	Сдача вводных нормативов.	1	13.10	
5	Игра «Заморозка». Знакомство с акробатическими элементами.	1	15.10	
6	Игра в футбол. Выполнение акробатических элементов.	1	20.10	
7	Освоение борцовской разминки. По одному и в парах. Игра на выбор обучающихся.	1	22.10	
8	Работа в парах на руках. Переводы, нырки, швунги и т.д. Перетягивания, выталкивания, захваты. Игра на реакцию в парах «Пятнашки».	1	27.10	
9	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	1	29.10	
10	Знакомство и изучение борьбы в партере. Накаты, полунакаты, перевороты и т.д. ОФП: подтягивания, борцовский и гимнастический мост, отжимания и т.д.	1	3.11	
11	Игровой день. Игра «Борцовский рэгби» на коленях. ОФП.	1	5.11	
12	Отработка в парах в партере. Отработка с сопротивлением в полсилы. Игровые упражнения на силу и скорость в партере.	1	10.11	
13	Борьба из различных положений до балла. В стойке, партере, сидя. Захват корпуса, ноги или руки.	1	12.11	
14	Работа на руках с сопротивлением в полсилы. Игра «Борцовский рэгби» на коленях. ОФП.	1	17.11	
15	Борьба с захватом одноименной и разноименной руки.	1	19.11	

	ОФП по типу облегченного кроссфита.			
16	Отработка на руках с переводом в партере. Работа в партере после сваливаний и переводов.	1	24.11	
17	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. Игра на силу, ловкость и стойкость «Слон».	1	26.11	
18	Игровой день. ОФП.	1	1.12	
19	Повторение отработки в партере. Накаты, полунакаты, перевороты. Игры на силу.	1	3.12	
20	Отработка на руках и на работу в корпус в стойке.	1	8.12	
21	Игровой день. Повышение ОФП.	1	10.12	
22	Изучение и отработка приемов с ногами. Проходы в одну и две ноги, изнутри и снаружи, подножки, сбивания. ОФП. Игра в командах на ловкость и силу «Перетягивания».	1	15.12	
23	Открытая тренировка. Демонстрация бросков и игр на сопротивление.	1	17.12	
24	Изучение и отработка бросков со стойки. Вертушка, бросок через бедро.	1	22.12	
25	Теория. Закрепление и пополнение знаний о правилах вольной борьбы и схожих с ней видов спорта. Игры, подготовленные обучающимися.	1	29.12	
26	Работа на выносливость. Кросс. Различные виды переноски партнера.	1	31.12	
27	Тренировочные схватки с сопротивлением в полную силу. Борьба в парах, тройках, пятерках.	1	12.01	
28	Игровой день. Игра в футбол с элементами борьбы. ОФП: подтягивания, прыжки на скакалке, броски и перебрасывания медбола и др.	1	14.01	
29	Повторить приемы в партере и работу на руках с переводами и сваливаниями.	1	19.01	
30	Игровые действия в парах на ковре. Пятнашки, захваты, выталкивания и др.	1	21.01	
31	Изучение и отработка бросков, сбиваний, сваливаний с захватом ног.	1	26.01	
32	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	1	28.01	
33	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	1	2.02	
34	Игры «Перетягивания» и «Слон».	1	4.02	

	ОФП.			
35	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	1	9.02	
36	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.	1	11.02	
37	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	1	16.02	
38	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	1	18.02	
39	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	1	25.02	
40	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	1	2.03	
41	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	1	4.03	
42	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	1	9.03	
43	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	1	16.03	
44	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.	1	18.03	
45	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	1	23.03	
46	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	1	30.03	
47	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	1	1.04	
48	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	1	6.04	
49	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	1	8.04	
50	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	1	13.04	
51	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	1	15.04	
52	Проведение минитурнира между обучающимися	1	20.04	

	вольной борьбе.			
53	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	1	22.04	
54	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	1	27.04	
55	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	1	29.04	
56	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	1	4.05	
57	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	1	6.05	
58	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	1	11.05	
59	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	1	13.05	
60	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.	1	18.05	
61	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	1	20.05	
62	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	1	25.05	
63	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	1	27.05	
64	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.	1	31.05	
65	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.	1	1.06	
66	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.	1	3.06	
67	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.	1	8.06	
68	Проведение мини турнира между обучающимися вольной борьбе.	1	10.06	
69	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.	1	15.06	
70	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.	1	17.06	

71	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.	1	22.06	
72	Отработка в стойке	1	24.06	

Содержание программы

Формы контроля и оценочные материалы

Методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Урок №1

Вводное занятие(2часа).

Теоретическая часть:

Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены. Форма одежды. Режим занятий.

Практическая часть: Подвижная игра «Пятнашки».

Урок №2-10 (10 часов)

Теория.

Подвижная игра «Заморозка».

ОФП: пресс, отжимания, приседания

***Теоретическая часть*:** общие правила игр на тренировках.

Практическая часть: игра на ловкость и выявление активных детей. Не сложные задания на повышение общей физической подготовки. ОФП по типу облегченного кроссфита.

Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Урок №11-15 (14 часов).

Игры на ловкость и выносливость.

Теоретическая часть: объяснение правил игры и ее пользы в повышении физических способностей.

Практическая часть: Игры на выносливость и выявление лидерских качеств.

Урок № 16-25 (10 часов).

Сдача вводных нормативо Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.

Теоретическая часть: перечислить перечень нормативов, на какие группы мышц будет нагрузка и причину сдачи нормативов.

Практическая часть: сдача нормативов, необходимых для допуска к занятиям ОФП.

Урок № 26-35 (10 часов).

Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)

Теоретическая часть: рассказать какие элементы необходимо выполнять и для чего.

Практическая часть: повторить низкий старт. Показ, объяснение и выполнение упражнений на протяжении дальнейших тренировочных дней.

Урок № 36-45 (5 часов).

Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

Теоретическая часть: объяснить правила пользования тренажёром, Беговая дорожка.

Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ;

Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Урок № 46-59 (12 часов).

Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

Теоретическая часть: объяснить как и какие мышцы задействованы, отдых между подходами

Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Урок № 60-72 (9 часов)

Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)

Теоретическая часть: объяснить как и какие мышцы задействованы, отдых между подходами

Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Подвижная игра «Заморозка».

ОФП: пресс, отжимания, приседания

Теоретическая часть: общие правила игр на тренировках.

Практическая часть: игра на ловкость и выявление активных детей. Не сложные задания на повышение общей физической подготовки. ОФП по типу облегченного кроссфита.

Практическая часть: Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории спортивной борьбы, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика борьбы» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила поединка и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правила, ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по **борьбе** и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки борьбы. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально

подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег

или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом.

Оценочные материалы

Список рекомендованной литературы для детей

1 Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для. М., «Рипол классик»,2002.

2 Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. –М., «Мир книги»,2007

3 Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.М.,«АСТ»,

Список рекомендованной литературы для родителей

1 Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М.,«Феникс»,2001.

2 Былеева А.В. Подвижные игры.– М., «Физкультура и спорт», 1982

3 Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.И.П.К. М.О. – М., 1994

Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. М., 1973

Список рекомендованной литературы для педагога

1 Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л.- М., 1999

2 Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В.и др.- М.,1999.