

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14»



Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №14»  
С.А.Васильева

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Греко-римская борьба

(наименование учебного предмета/курса)

основное общее образование

(уровень, ступень образования)

2 года

(срок реализации программы)

Поденчук Сергей Викторович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г.Ухта  
2022г.

# 1. Основные характеристики

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании РФ»; Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726 - р); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 - 14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Греко-римская борьба направлена на подготовку учащихся к соревнованиям различного уровня, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

**Актуальность.** Научно-методической основой разработки программы явились концептуальные положения и идеи: Выготского Л.С. о развитии сознания в процессе интериоризации знаний и выделении переживаний ребенка как единицы изучения личности; Бабанского Ю.К., Гордин Л.Ю., Лихачев Б.Т., Ковалев А.Г., Коротов В.М. об единстве обучения, воспитания и самовоспитания, взаимосвязи урочных и внеурочных занятий, органическое единство которых способствует гармоническому развитию личности; А.Г. Асмолов, В.Г. Бочарова, Л.П. Буева, Д.П. Дербенев, Л.В. Мардахаев, А.В. Мудрик, Р.В. Овчарова, М.И. Рожков и др о различных аспектах проблемы влияния социальной среды на здоровье человека; А.И. Лучанкина, А.А. Сняцкого, И.И. Фришман, Е.Б. Штейнберга и др. о методических аспектах здоровьесберегающих

Программа рассчитана, на учащихся 8-17 лет. Специальных требований к знаниям учащихся при приеме в секцию по борьбе нет. Занятия рассчитаны на 2 года , 2 ч в неделю, 68 часов в год, всего 136 часов.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

- *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- *в воспитании* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

### 1.3. Содержание программы

#### Тематический план

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Физическая культура и спорт	1		1
2.	Борьба в системе физического воспитания	1		1
3.	История спортивной борьбы	1		1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1		1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1		1
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка	1	6	7
7.	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.	1	15	16
8.	Воспитание физических качеств	2	25	27
9.	Игровые комплексы в борьбе	2	5	7
10.	Врачебный контроль, спортивный массаж	2	2	4
11.	Восстановительные мероприятия	2		2
	ИТОГО	15	53	68

#### Содержание программы

*История развития борьбы.* Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

*Правила техники безопасности* на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

*Единая спортивная классификация в спортивной борьбе.* Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

*Спортивная форма.* Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

*Место проведения занятий.* Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

*Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе.* Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

*Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

*Физическая подготовка борца.* Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

*Соревнования.* По общей физической подготовке, технической подготовке.

## **Тематический план.**

### **2й год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Предмет, задачи курса специализации	1		1
2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	1		1
3.	История спортивной борьбы	1		1
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	1		1
5.	Терминология спортивной борьбы	1		1
6.	Правила соревнований по борьбе	1	2	3
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	1	4	5
7.	Общие основы тактики и техники спортивной	1	15	16

	борьбы.			
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1		1
9.	Воспитание физических качеств	1	20	21
10.	Игровые комплексы в борьбе	1	10	11
11.	Врачебный контроль, спортивный массаж	1	1	2
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	3
13.	Моральная и психологическая подготовка борца	1		1
	ИТОГО	14	54	68

### **Содержание занятий.**

*История развития борьбы в России.* Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

*Правила техники безопасности на занятиях.* Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

*Единая спортивная классификации в спортивной борьбе.* Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

*Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

*Физическая подготовка борца.* Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

*Организация и проведения соревнований.* По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Ожидаемые конечные результаты:

- сохранность физическое, психическое и нравственное здоровье воспитанников секции дополнительного образования;

- осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
  - иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
  - уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
  - уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
  - уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
  - уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

#### **1.4 Планируемые результаты программы**

Первый год обучения:

- соблюдение норм поведения страховки и само страховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

После первого года обучения воспитанники должны:

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности ,
- единую спортивную квалификацию,
- гигиена, закаливание, режим борца;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь;

Овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
- элементы акробатики и гимнастики.

Второй год обучения:

- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

После второго года обучения воспитанники должны:

Понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой

- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».
- терминологию спортивной борьбы;
- правила соревнований по борьбе
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения
- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств;

Овладеть: знаниями и навыками в организации и проведения соревнований; судейской практики.

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Сроки
1.	Физическая культура и спорт	1	1 триместр
2.	Борьба в системе физического воспитания	1	
3.	История спортивной борьбы	1	
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка	7	
7.	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.	16	



			2 триместр
8.	Воспитание физических качеств	27	3 триместр
9.	Игровые комплексы в борьбе	7	
10.	Врачебный контроль, спортивный массаж	4	
11.	Показательные состязания	2	
	ИТОГО	68	

## 2й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Сроки
1.	Предмет, задачи курса специализации	1	1 триместр
2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	1	
3.	История спортивной борьбы	1	
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	1	
5.	Терминология спортивной борьбы	1	
6.	Правила соревнований по борьбе	3	
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	5	2 триместр
7.	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.	16	
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	
9.	Воспитание физических качеств	21	3 триместр
10.	Игровые комплексы в борьбе	11	
11.	Врачебный контроль, спортивный массаж	2	
12.	Моральная и психологическая подготовка борца	2	
13.	Показательные состязания	2	
	ИТОГО	68	

## 2.2. Условия реализации программы

Спортивный зал с соответствующим оборудованием, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки.

Организация учебно-тренировочного процесса.

**Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Основные формы практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

*Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – два года.*

Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго года обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

## 2.3. Формы контроля/аттестации

Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки обучения (11-15 лет)

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг					53-66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2

11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,2	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50
21	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков перед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0

## 2.4. Оценочные материалы

Выступления на соревнованиях различных уровней.

Выполнения технико–тактических действий,

*Выполнение приёмов, защит, и комбинаций* в стойке и партере из всех групп.

*Выполнение защит и контрприемов* от приема, выполняемого партнером.

*Выполнение комбинаций*, из демонстрируемых технических действий.

*Выполнение комбинаций*, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем –контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

- Отлично - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- Хорошо - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;

- Удовлетворительно - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

## 2.5. Методические материалы

**Индивидуальная карта ученика занимающего спортивной борьбой.**

№ пп	показатели	Этапы начальной подготовки	
		1-й год	2-й год
<i>Физическое развитие</i>			
1	Рост		

2	Вес		
3	Длина стопы		
4	Сила сгибателей кисти		
5	Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ)		
6	Заключение врача о состоянии здоровья		

### **Переводные нормативы по технической подготовленности для всех групп начальной подготовки.**

*Техника выполнения специальных упражнений.*

*Забегания на мосту.*

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

*Перевороты с моста*

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

*Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.*

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

*Кувырок вперед, подъём разгибом.*

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

## 2.6. Список литературы.

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов»  
3. 1997 г. «Просвещение»
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
5. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

