

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

Протокол № 02 от 26.02.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Е.В. Михалёв

Приказ № 12 от 26.02.2024 г.



дополнительная
общеразвивающая программа

«Юный борец»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	10-17 лет
Срок реализации:	1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Трушова А.Е., методист,
заместитель директора по ИКТ

пгт. Краснокаменск, 2024 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.	22
2.4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	24
2.4. Рабочая программа.....	25
2.5. Список литературы	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный борец» (далее - Программа) соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр «Спортивный, туристский, эколого-краеведческий».

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Программа физкультурно-спортивной направленности, базового уровня характеризуется сложносоставным характером подготовки юного спортсмена, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена. Необходимостью освоения сложной координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений. Смены направления, уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Новизна и актуальность Программы заключается в принципе комплексности, который выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Отличительная особенность данной Программы состоит в том, что в основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создание условий для реализации спортивного потенциала детей и подростков.

Адресат Программы. Программа рассчитана на обучающихся 10-17 лет. В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортивной (греко-римской) борьбой. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском заключении, подтверждающая отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы в области физической культуры и спорта. Группы формируются разновозрастные, разновозрастные с разностью возрастов не более 3-х лет, однополые. Количество обучающихся в учебной группе – от 10-15 человек.

Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий обучающихся (дети группы риска, малообеспеченные, из многодетных семей и др.)

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья

Срок реализации Программы Программа рассчитана на базовый уровень освоения программного материала и предполагает 1 год обучения. На полное освоение Программы требуется 144 часа и включает теоретические занятия и практическую работу.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках Программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Число занятий – 2 (4 часа в неделю), продолжительность занятия 2 по 45 минут с перерывом между занятиями 10-15 минут.

Формы организации занятий по Программе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и

различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Основные формы внеурочных практических занятий: соревнования, видеопросмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий и участия обучающихся в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: физическое воспитание, гармоническое развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов, средствами занятий греко-римской борьбой.

Задачи Программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с теоритическими основами техники и тактики борьбы;
- обучить технике и тактике борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Развивающие:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать познавательную активность и интерес к занятиям греко-римской борьбой.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия с товарищами.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

№	Наименование	Количество часов	Формы
---	--------------	------------------	-------

п/п	тем, раздела	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1.	Организационное занятие.	2	1	1	определение стартовых возможностей (текущий контроль), беседа
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	вопросы, наблюдение.
3.	Общая физическая подготовка:	64	8	56	наблюдение, контрольные задания, вопросы
4.	Специальная физическая подготовка	28	4	24	наблюдение, контрольные задания, вопросы
5.	Игровые комплексы	20	2	18	наблюдение, контрольные задания
6.	Технико-тактическая подготовка	20	4	16	наблюдение, контрольные задания, вопросы
7.	Соревновательная деятельность	4	-	4	наблюдение
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1	тестирование
Итого		144	23	121	

Содержание учебного плана Теоретическая подготовка.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (3 ч.). Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе образования. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. (8 ч.) Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

3. История развития спортивной (греко-римской) борьбы (4ч.). Борьба как вид спорта, ее характеристика и значение. Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (2 ч.). Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Режим юного спортсмена.

Роль режима для борца. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (4 ч.). Опорнодвигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.

6. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбы (1 ч.). Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях.

Общая физическая подготовка (64 ч.)

Практические занятия (56ч.).

1. Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

2. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

3. Переползания. На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

4. Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня, партнера и др.

5. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на

носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

6. Упражнения без предметов

7. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены., отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу, сгибание рук с одновременным подниманием плеч, отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом. Упражнения для туловища.

8. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальирование); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками; и.п. лежа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъем из партера равного веса захватом туловища сзади.

9. Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге;

маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см., приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

10. Упражнения для рук, туловища, ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

11. Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200гр) на голове; в основной стойки руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенного на полу нитями, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной.

12. Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др. с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

13. Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

14. Упражнения для комплексного развития силы. Игры в блокирующие захваты и упоры; игры в теснения; игры в перетягивания; игры за овладения обусловленным предметом; игра с прорывом через строй из круга.

15. Упражнения с предметами. Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки на спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; перенос ног через палку (перешагиванием и прыжками); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – повороты на 360°; перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувьрки с палкой (вперед и назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.

16. Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

17. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг.). Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

18. Упражнения с гантелями (вес 1 кг). Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

19. Упражнения со стулом. Поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенес ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

20. Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.

Специальная физическая подготовка (28 ч.)

Практические занятия (24 ч.).

1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев; скрестив голени из основной стойки из стойки на голове и руках; из стойки на руках до положения, сидя в группировке; до упора присев; с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном

колени; в упор стоя, ноги врозь, через стойку руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо. Упражнения для укрепления мышц шеи.

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед, назад в стороны; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках.

2. Упражнения на мосту. Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера.

3. Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки

4. Имитационные упражнения. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

5. Упражнения с партнером. Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к

другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игровые комплексы (18 ч.)

1. Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков, таких как: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, творчески решать двигательные задачи, быстро перемещаться в разные стороны и т.д. Игры в касание дают возможность конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

2. Игры в блокирующие захваты. По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от обучающихся знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группе играющие в касание появятся обучающиеся, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих обучающихся (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

3. Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением

действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке. В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д. Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить обучающихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

4. Основные варианты атакующих захватов. Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра. Шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху. Шеи и туловища – спереди, сбоку. Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча. Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку. Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

5. Варианты усложнения заданий. В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной

(правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д. Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимальна приблизить перечисленные выше игры задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

6. Игры в теснения. Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы. Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом

начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игровых заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

7. **Игры в дебюты (начало поединка).** После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., обучающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничить действия соперника. Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра). Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки. В старшей возрастной группе, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического

действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

8. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение обучающиеся (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

9. Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

10. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

11. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

12. Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

13. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

14. Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

15. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

16. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Технико-тактическая подготовка (16 ч.).

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Условно определяют три вида тактической подготовки:

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

1. Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.

Приемы защиты.

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

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

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

Защита. Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот. Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

2. Комбинации приемов: переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища

сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища. Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку. Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

3. Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку.
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.
- переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.
- броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.
- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шею и туловища.

4. Примерные комбинации приемов: перевод рывком за руку; перевод рывком за другую руку; бросок через спину захватом руки через плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом руки двумя руками.

Бросок подворотом захватом руки через плечо: перевод рывком за руку; сбивание захватом руки двумя руками; бросок поворотом захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища и руки.

Соревновательная деятельность (4 ч.)

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному.

Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания обучающихся. Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе

предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Соревнования проводятся в праздничной обстановке. В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований обязательно награждается.

Промежуточная/итоговая аттестация. (1 ч.) Переводные (итоговые) испытания производятся с учетом зачетных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- знакомство учащихся с теоритическими основами техники и тактики борьбы;
- обучение технике и тактике борьбы;
- сформированность навыка ведения схватки;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Метапредметные:

- сформированность умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развитие основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, координация;
- развитие познавательной активности и интереса к занятиям греко-римской борьбой.

Воспитательные:

- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- развитие морально-волевых качеств;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие навыков культуры общения и взаимодействия с товарищами.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Организация занятий по данной Программе определяется календарным учебным графиком и соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 недель
Внутренний контроль	По графику
Продолжительность учебной недели	4 часа
Продолжительность Программы	144 часа/ 72дня
Промежуточная/итоговая аттестация	по завершению курса Программы

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Минимально необходимый для реализации программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: ковер борцовский, маты гимнастические, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи, трико борцовское и борцовки (приобретаются обучающимися самостоятельно). Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

Кадровое обеспечение

Программа осуществляется тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

Информационное обеспечение

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Все новости бокса [Электронный ресурс]
URL:<https://allboxing.ru/?ysclid=ltxso0txm6463975944>
2. Последние новости бокса [Электронный ресурс] URL:
<https://ringside24.com/ru/news/>
3. Бокс. Профессиональный бокс [Электронный ресурс] URL:
<https://www.championat.com/boxing/?ysclid=ltxssvekhy593763919>
4. Федерация профессионального бокса в России [Электронный ресурс] URL:
<https://ya.ru/search/?text=pro-box.ru+&lr=131929&clid=2361792&win=429>
5. Весь мир бокса [Электронный ресурс] URL:<https://vringe.com/>

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам, проводится аттестация обучающихся.

Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «Центра «СТЭК».

Для полноценной реализации данной Программы используются следующие виды контроля:

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объема содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы. Проводится в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Результаты аттестации оформляются «Протоколом аттестации обучающихся» (Приложение 1).

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год - текущий контроль (Приложение 2).

Текущий контроль - проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с вновь прибывшими обучающимися.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Оценочные материалы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях (не менее 2).

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (Приложение 2).

Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основе учебных планов по теоретической подготовке. Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения по программе.

2.4. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Организационное занятие.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания		определение стартовых возможностей (текущий контроль), беседа
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	ковёр борцовский, маты гимнастические, канат, гантели, гири, штанга, скакалки,	беседа, вопросы, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	шведская стенка, весы, электронные медицинские	наблюдение, контрольные задания, вопросы
4	Специальная физическая подготовка	Фронтальная, индивидуальная	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.		наблюдение, контрольные задания, вопросы
5	Игровые комплексы	Фронтальная, индивидуальная	Словесный, объяснение, наглядный показ педагогом.		беседа, вопросы, наблюдение
6	Технико-тактическая подготовка	Фронтальная, индивидуальная	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в		наблюдение, контрольные задания, вопросы

			парах, тренировки, наглядный показ педагогом.		
7	Соревновательная деятельность	Фронтальная, индивидуальная	Словесный, объяснение,		наблюдение
8	Промежуточная /итоговая аттестаци)	Фронтальная, индивидуальная	Словесный,	ковёр борцовский, маты гимнастические, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, шведская стенка, весы электронные медицинские	тестирование

2.4. Рабочая программа

Рабочая программа является приложением к Программе и представлена в Приложении 3.

2.5. Список литературы

Литература для педагога:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011;

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010;

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО;

3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001;

4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995;

5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

Литература для учеников:

6. Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
8. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.

ПРОТОКОЛ

результатов _____ аттестации обучающихся
 (промежуточной, итоговой)
 20_____/20____ учебного года
 по дополнительной общеобразовательной программе

_____ (наименование программы)
 Учебная группа _____ года обучения
 Дата проведения _____
 Ф.И.О. педагога _____
 Форма аттестации _____

№п/п	Фамилия, имя обучающегося	Оценка результатов (уровень)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

По результатам аттестации обучающихся:

Всего аттестовано: _____ чел.
 Высокий уровень: _____ чел.
 Средний уровень: _____ чел.
 Низкий уровень: _____ чел.

Подпись педагога _____ / / _____

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту

- высокий - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- средний - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- низкий - 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

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

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

- высокий - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- средний - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- низкий - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом

- высокий - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- средний - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- низкий - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

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:

- прием – защита - прием;
- прием-контрприем-контрприем;
- прием в стойке-прием в партере.

- высокий - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- средний - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- низкий - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Комплекс контрольных нормативов по ОФП (текущий контроль)

Контрольные упражнения	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26	28
Подъем туловища лежа на спине не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30	32
Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190	195

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-
КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

Протокол № ____ от _____

_____ Е.В. Михалёв
Приказ № ____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

«Юный борец»

на _____ / _____ учебный год

Учебная группа _____

Тренер-преподаватель
/педагог дополнительного образования _____

пгт. Краснокаменск

1 год обучения

№	Дата	Раздел программы в соответствии с учебным планом	Теоретическая часть (содержание программного материала)	Кол-во часов	Практическая часть (содержание программного материала)	Кол-во часов	Методы и формы контроля
1.		Организационное занятие	Правила ТБ и ПБ во время занятия в спортивном зале, на тренировке. Вводное занятие. Знакомство.	1	Тестирование: 1) прыжки через скакалку. 2) бег 30м. 3) прыжок в длину с места.	1	Беседа. Текущий контроль, тестирование (определение стартовых возможностей)
2-3.		Теория и методика физической культуры и спорта	История развития спортивной (греко-римской борьбы). Значение занятиями спортом для организма человека, гигиена, режим дня, закаливание. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Требования к спортивной экипировке.	3	Тестирование: 1) 6-ти минутный бег. 2) подтягивания. 3) челночный бег 3*10м	1	Беседа. Вопросы, наблюдение. Текущий контроль, тестирование (определение стартовых возможностей)
4-6.		Общая физическая подготовка (ОФП)	Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых и командных упражнениях. Действия в строю, на месте и в движении.	2	Строевые упражнения. Повороты, перестроение, размыкание и смыкание.	4	Наблюдение вопросы, контрольные задания.
7-9.			Ходьба. Переползание на скамейке, назад, четвереньках, с перекатом.	2	Ходьба – обычная, на носках, пятках, наружном крае, с выпаданием. Упражнения со скамейкой.	4	Наблюдение вопросы, Контрольные задания.

10-12.			<i>Прыжки. Бег.</i>	2	<i>Прыжки в длину, высоту, со сменой положения ног, с поворотом, с вращением. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, змейкой, с высоким подниманием колен.</i>	4	<i>Наблюдение вопросы, Контрольные задания.</i>
13-14.					<i>Прыжки в длину, высоту, со сменой положения ног, с поворотом, с вращением. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, змейкой, с высоким подниманием колен.</i>	4	<i>Наблюдение</i>
15-16.					<i>Прыжки в длину, высоту, со сменой положения ног, с поворотом, с вращением. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, змейкой, с высоким подниманием колен.</i>	4	<i>Наблюдение</i>

17-18.					<i>Прыжки в длину, высоту, со сменой положения ног, с поворотом, с вращением. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, змейкой, с высоким подниманием колен.</i>	4	<i>Наблюдение</i>
19-20.					<i>Упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса, сгибание, разгибание, в упоре лежа.</i>	4	<i>Наблюдение</i>
21.					<i>Упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса, сгибание, разгибание, в упоре лежа.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
22-24.			<i>Упражнения для комплексного развития силы</i>	2	<i>Игры с перетягиванием, игры с прорывом через строй.</i>	4	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
25.					<i>Упражнения для рук плечевого пояса, сгибание, разгибание, в упоре лежа</i>	2	<i>Наблюдение</i>
26.					<i>Игры с перетягиванием, игры с прорывом через строй.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
27.					<i>Упражнения для рук плечевого пояса, сгибание, разгибание, в упоре лежа</i>	2	<i>Наблюдение</i>

28.					<i>Игры с перетягиванием, игры с прорывом через строй.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
29.					<i>Игры с перетягиванием, игры с прорывом через строй.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
30.					<i>Упражнения для рук плечевого пояса, сгибание, разгибание, в упоре лежа</i>	2	<i>Наблюдение</i>
31.		<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>Акробатические упражнения</i>	1	<i>Несложные акробатические упражнения: кувырки из упора присев.</i>	1	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
32.			<i>Упражнения на мосту</i>	1	<i>Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках</i>	1	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>

33.					<i>Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
34.			<i>Упражнения в самостраховке</i>	1	<i>Несложные упражнения в самостраховке - перкаты в группировке на спине падение на спину из положения сидя, из приседа.</i>	1	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
35.			<i>Имитационные упражнения</i>	1	<i>Отработка системы приемов и методов, направленных на поддержание определенных двигательных качеств. Упражнения для укрепления мышц шеи-наклоны головы вперед, назад с различным положением рук.</i>	1	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>

36.					<i>Имитирующие различные действия, захваты, перемещения.</i>	2	<i>Наблюдение</i>	
37.					<i>Имитирующие различные действия, захваты, перемещения.</i>	2	<i>Наблюдение</i>	
38-39.			<i>Упражнения партнером</i>	<i>с</i>	<i>2</i>	<i>Упражнения на координацию движений, скорость.</i>	<i>2</i>	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
40.						<i>Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
41.						<i>Приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения.</i>	2	<i>Наблюдение</i>

42.					<i>Ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
43.					<i>Выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднятие и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади).</i>	2	<i>Наблюдение</i>

44.					<i>Внезапные остановки после кружения и вращения; кувьрки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
45-46.		<i>Игровые комплексы.</i>	<i>Обзор и применение различных видов игровых комплексов в спортивной борьбе.</i>	1	<i>Игры в касания. Игры в блокирующие захваты</i>	3	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
47.					<i>Варианты усложнения заданий. Игры с прорывом через строй, из круга.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
48.					<i>Игры в теснения. Игры за овладение обусловленным предметом.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
49.					<i>Игры в перетягивание Игры с опережением и борьбой за выгодное положение</i>	2	<i>Наблюдение</i>
50.					<i>Спортивные игры. Подвижные игры.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
51.		<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>			<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроение, размыкание и смыкание.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
52.					<i>Ходьба – обычная, на носках, пятках, наружном крае, с выпаданием. Упражнения со скамейкой.</i>	2	<i>Наблюдение</i>

53.					<i>Упражнения на формирование осанки.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
54.					<i>Упражнения для рук и туловища.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
55.					<i>Упражнения для расслабления. Упражнения дыхательные.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
56.		<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Комбинации приемов.</i>	<i>1</i>	<i>Отработка несложных приемов защиты.</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
57.					<i>Отработка несложных приемов защиты.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
58.					<i>Захват руки на «ключ»: одной рукой сзади, двумя руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
59.					<i>Захват руки на «ключ»: одной рукой сзади, двумя руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо.</i>	2	<i>Наблюдение</i>
60-61.			<i>Комбинации приемов</i>	<i>1</i>	<i>Приемы борьбы в партере</i>	3	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
62-63.			<i>Комбинации приемов</i>	<i>1</i>	<i>Комбинации приемов</i>	3	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
64.					<i>Приемы борьбы в стойке</i>	2	<i>Наблюдение</i>
65.			<i>Комбинации приемов.</i>	<i>1</i>	<i>Примерные комбинации</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение вопросы,</i>

					<i>приемов</i>		<i>контрольные задания.</i>
66-67.		<i>Игровые комплексы</i>	<i>Обзор и применение различных видов игровых комплексов в спортивной борьбе.</i>	<i>1</i>	<i>Игры в атакующие захваты. Основные варианты атакующих захватов.</i>	<i>3</i>	<i>Наблюдение вопросы, контрольные задания.</i>
68.					<i>Игры в дебюты.</i>	<i>2</i>	<i>Наблюдение</i>
69.					<i>Игры за сохранение равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.</i>	<i>2</i>	<i>Наблюдение</i>
70-71.		<i>Соревновательная деятельность</i>			<i>Соревновательная деятельность по общей физической подготовке.</i>	<i>4</i>	<i>Наблюдение</i>
72.		<i>Промежуточная аттестация</i>		<i>1</i>	<i>Тестирование</i>	<i>1</i>	<i>Тестирование</i>
<i>Всего часов в год</i>			<i>144</i>	<i>24</i>		<i>120</i>	