Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна
Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:18:58 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8 – 18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:
Константинов Константин Викторович,
Талкыбаева Арчынай Андреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна
педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца Детского (юношеского) Творчества Им.Н.К. Крупской
Протокол № 2 от 23.05.2023	Протокол № 3 от 30.05.2023	_____ Грудинина А.Е. Приказ № 590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8 – 18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:
Константинов Константин Викторович,
Талкыбаева Арчынай Андреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна,
педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Направленность комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» (далее «Программа») - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- 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».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания программы: Программа разноуровневая: стартовый уровень - 1 год обучения, базовый – 2-6 год обучения, продвинутый – 7-10 год обучения.

Актуальность программы: В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколе-

ния, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового по охвату детей и молодёжи способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Греко-римская борьба» продиктована запросом родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых является греко-римская борьба.

В настоящее время греко-римская борьба – один из популярнейших видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокий уровень физической подготовки, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Актуальность программы повышается включением модуля «Общая физическая подготовка», разработанного для поддержания физической формы учащихся и дальнейшего совершенствования навыков греко-римской борьбы в летний период на базе спортивного клуба или загородного оздоровительного лагеря.

Актуальность программы обусловлена еще и тем, что для формирования представления о профессиях реального сектора экономики Кузбасса и ориентации учащихся на профессиональное самоопределение в своем регионе в нее включен модуль «Знакомство с профессиями Кузбасса» (для детей 7-11 лет). Модуль реализуется с применением цифрового ресурса – профориентационного квеста «Спаси Профессариум» - развивающей компьютерной игры, которая создана опытными педагогами и методистами Дворца творчества им.Н.К. Крупской в партнерстве с центром цифрового образования детей «IT-куб» города Новокузнецка. Для детей старше 11 лет в программу включён модуль «Маршрутами профориентации» для самостоятельного изучения в дистанционном формате на добровольной основе в индивидуальном режиме и темпе в соответствии с выбором маршрута. Описание двух маршрутов и их особенностей размещены в «Путеводителе по модулю». В зависимости от выбранного маршрута учащиеся пользуются разработанными карточками, маршрутными листами и другими материалами.

Отличительные особенности программы. Программа переработана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией Б.А. Подливаева, Г.М. Грузных и актуализирована в соответствии с организацией дополнительного образования.

При работе над образовательной программой использован собственный педагогический опыт, опыт обучения и тренировки борцов вольного и классического стилей, ведущих тренеров России, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории греко-римской борьбы, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Отличие программы от уже существующих в том, что в нее включен модуль «Общая физическая подготовка» для организации активного и продуктивного отдыха детей в летний период, модуль для самостоятельной работы или работы с родителями «Знакомство с профессиями Кузбасса» для учащихся стартового уровня и модуль «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 18 лет.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно-физкультурном диспансере.

Количество детей в группах – 12-15 человек.

Для учащихся, имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в школьных спортивных секциях, учреждениях дополнительного образования), возможно зачисление

по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная программа «Греко-римская борьба» предусматривает обучение в течение десяти лет, общее количество часов на весь период обучения – 4860 ч.

Первый год – 216 часов, второй год – третий год – 324 часа, четвертый, пятый -432 часа, шестой год – 540 часов, седьмой-десятый года – 648 часа. Количество учебных недель: 36.

Форма организации образовательной деятельности: очная, очно-заочная, заочная. Основная форма обучения - занятие.

Режим занятий: Первый год обучения - общее количество часов занятий в неделю – 6 часов, на втором и третьем – 9 часов, четвертый-пятый – 12 часов, шестой год -15 часов, седьмой-десятый год – 18 часов.

В группах первого года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа, второго и третьего года обучения – 3 раза в неделю по три академических часа.

В группах четвертого, пятого годов обучения занятия проводятся 4 раза в неделю по три академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

В группах шестого года обучения занятия проводятся 5 раз в неделю по три академических часа, а в группах седьмого, восьмого, девятого и десятого года обучения – 6 раз в неделю по три часа.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Стартовый уровень освоения образовательной программы реализуется в течение первого года обучения.

Цель стартового уровня программы: развитие физических качеств личности и мотивации к здоровому образу жизни в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях греко-римской борьбой.

Задачи стартового уровня программы:

- научить правилам гигиены, здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- познакомить с простейшими техническими элементами в греко-римской борьбе.
- познакомить учащихся с современными профессиями Новокузнецка и Кузбасса

Базовый уровень освоения программы «Греко-римская борьба» соответствует второму – шестому году обучения.

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях греко-римской борьбой.

Задачи базового уровня:

- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;

- научить технике греко-римской борьбы;
- изучить терминологию специальной физической подготовки греко-римской борьбы;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в греко-римской борьбе;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.
- способствовать формированию готовности учащихся к выбору профессионального пути.
- предоставить возможность самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Продвинутый уровень соответствует 7-10 году реализации образовательной программы.

Цель продвинутого уровня:

Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования и самоанализа спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**54**	**11**	**43**
1	Вводное занятие: инструктаж ТБ, гигиена на занятиях, строевые упражнения	2	1	1
2	Беговые упражнения, прыжки	28	5	23
3	Упражнения на гимнастических снарядах	24	4	20
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**45**	**9**	**36**
1	Акробатические упражнения	18	4	14
2	Специальные игровые комплексы	17	2	15
3	Упражнения на мосту	10	3	7
III. Основы технической подготовки		**72**	**18**	**54**
1	Перевод рывком за руку	5	1	4
2	Бросок вращением	5	1	4
3	Бросок наклоном	5	1	4
4	Бросок подворотом	5	1	4
5	Перевороты скручиванием	**7**	2	5
6	Перевороты забеганием	**7**	2	5
7	Перевороты накатом	**7**	2	5
8	Перевороты переходом	**7**	2	5
9	Перевороты вращением	**7**	2	5
10	Простейшие формы борьбы	**7**	2	5
11	Контрприемы	**5**	1	4
12	Комбинации приемов в стойке	**5**	1	4
IV. Востановительные мероприятия и рефлексивная деятельность.		**35**	3	32

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Психологический тренинг. Внесение записей в «Дневник спортсмена», «Личный план развития».	**11**	1	10
2	Массаж	**24**	2	22
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**10**	**1**	**9**
Итого:		**216**	**65**	**151**

Содержание учебно – тематического плана первого года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Вводное занятие: инструктаж ТБ, гигиена на занятиях, строевые упражнения.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в зале для занятий греко-римской борьбой. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования.

2. Беговые упражнения. Прыжки.

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе от этапов спортивного совершенствования. Средства, методы тренировки.

1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплекс.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на «мосту».

Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Основы технической подготовки.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Перевод рывком за руку
- Бросок вращением
- Бросок наклоном
- Бросок подворотом
- Перевороты скручиванием
- Перевороты забеганием
- Перевороты накатом
- Перевороты переходом
- Перевороты вращением
- Простейшие формы борьбы
- Контрприемы
- Комбинации приемов в стойке

IV. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность.

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, простейшие элементы массажа и самомассажа, витаминизация.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**87**	**20**	**67**
1	Беговые упражнения	32	5	27
2	Прыжки	21	7	14
3	Упражнения на гимнастических снарядах	34	8	26
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**75**	**20**	**55**
1	Акробатические упражнения	30	10	20
2	Специальные игровые комплексы	25	7	18
3	Упражнения на мосту	20	3	17
III. Основы технической подготовки		**97**	**26**	**71**
1	Перевод рывком за руку	8	2	6
2	Бросок вращением	8	2	6
3	Бросок наклоном	6	2	4
4	Бросок подворотом	6	2	4
5	Перевороты скручиванием	6	2	4
6	Перевороты забеганием	8	2	6
7	Перевороты накатом	8	2	6

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
8	Перевороты переходом	7	2	5
9	Перевороты вращением	6	2	4
10	Простейшие формы борьбы	6	2	4
11	Контрприемы	5	1	4
12	Комбинации приемов в стойке	5	1	4
13	Бросок «нырком»	6	2	4
14	Бросок захватом головы и руки сверху	6	1	5
15	Бросок поворотом	6	1	5
IV. Востановительные мероприятия		**47**	**8**	**39**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	14	5	9
2	Массаж	33	3	30
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**18**	**3**	**15**
Итого:		**324**	**77**	**247**

Содержание учебно – тематического плана 2 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Беговые упражнения.

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки. Содержание и формы организации.

Практика.

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опус-

кание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Основы технической подготовки.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Перевод рывком за руку
- Бросок вращением
- Бросок наклоном
- Бросок подворотом
- Перевороты скручиванием
- Перевороты забеганием
- Перевороты накатом
- Перевороты переходом
- Перевороты вращением
- Простейшие формы борьбы
- Контрприемы
- Комбинации приемов в стойке
- Бросок «нырком»
- Бросок захватом головы и руки сверху.
- Бросок поворотом.

IV. Восстановительные мероприятия.

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, простейшие элементы массажа и самомассажа.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**75**	**20**	**55**
1	Беговые упражнения	30	10	20
2	Прыжки	25	7	18
3	Упражнения на гимнастических снарядах	20	3	17
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**87**	**20**	**67**
1	Акробатические упражнения	32	5	27
2	Специальные игровые комплексы	34	8	26
3	Упражнения на мосту	21	7	14
III. Техническая подготовка		**97**	**26**	**71**
1	Приемы с захватом руки изнутри	8	2	6
2	Приемы с захватом руки из-под плеча	8	2	6
3	Захват «Петля»	8	2	6
4	Захват «Крест»	8	2	6

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
5	Бросок «Мельница»	8	2	6
6	Бросок «Посадка»	8	2	6
7	Приемы с захватом двумя руками изнутри	8	2	6
8	Приемы с захватом одной рукой снаружи	8	2	6
9	«Ключ»	8	2	6
10	Бросок «Задний пояс»	9	3	6
11	Бросок «Обратный пояс»	8	3	5
12	Самоподготовка	8	2	6
IV. Востановительные мероприятия		**47**	**8**	**39**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	14	5	9
2	Массаж	33	3	30
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**18**	**3**	**15**
Итого:		**324**	**77**	**247**

Содержание программы 3 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. «Беговые упражнения».

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Содержание и формы организации, техника безопасности специальной физической подготовки.

Практика.

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Техническая подготовка.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри
- Приемы с захватом руки из-под плеча
- Захват «Петля»
- Захват «Крест»
- Бросок «Мельница»
- Бросок «Посадка»
- Приемы с захватом двумя руками изнутри
- Приемы с захватом двумя руками снаружи
- «Ключ»
- Бросок «Задний пояс»
- Бросок «Обратный пояс»
- Самоподготовка

IV. Востановительные мероприятия

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, простейшие элементы массажа и самомассажа.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**73**	**19**	**54**
1	Беговые упражнения	22	4	18
2	Прыжки	20	6	14
3	Упражнения на гимнастических снарядах	31	9	22
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**97**	**19**	**78**
1	Акробатические упражнения	42	10	32
2	Специальные игровые комплексы	42	6	36
3	Упражнения на мосту	13	3	10
III. Техническая подготовка		**169**	**28**	**141**
1	Приемы с захватом руки изнутри	13	2	11
2	Приемы с захватом руки из-под плеча	14	2	12
3	Захват «Петля»	14	2	12
4	Захват «Крест»	14	2	12
5	Бросок «Мельница»	14	2	12
6	Бросок «Посадка»	13	2	11

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
7	Приемы с захватом двумя руками изнутри	14	2	12
8	Приемы с захватом одной рукой снаружи	14	2	12
9	«Ключ»	14	3	11
10	Бросок «Задний пояс»	15	3	12
11	Бросок «Обратный пояс»	15	3	12
12	Самоподготовка	15	3	12
IV. Восстановительные мероприятия		**65**	**10**	**55**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	25	5	20
2	Массаж	40	5	35
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**432**	**87**	**345**

Содержание программы 4 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. «Беговые упражнения».

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Содержание и формы организации, техника безопасности специальной физической подготовки.

Практика

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью

партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Техническая подготовка.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок освоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка;

IV. Восстановительные мероприятия

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, простейшие элементы массажа и самомассажа.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 5 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**73**	**19**	**54**
1	Беговые упражнения	22	4	18
2	Прыжки	20	6	14
3	Упражнения на гимнастических снарядах	31	9	22
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**97**	**19**	**78**
1	Акробатические упражнения	42	10	32
2	Специальные игровые комплексы	42	6	36
3	Упражнения на мосту	13	3	10
III. Техническая подготовка		**169**	**28**	**141**
1	Приемы с захватом руки изнутри	13	2	11
2	Приемы с захватом руки из-под плеча	13	2	11
3	Захват «Петля»	14	2	12
4	Захват «Крест»	13	2	11
5	Бросок «Мельница»	14	2	12
6	Бросок «Посадка»	14	2	12
7	Приемы с захватом двумя руками изнутри	14	2	12
8	Приемы с захватом одной рукой снаружи	14	2	12
9	«Ключ»	15	3	12
10	Бросок «Задний пояс»	15	3	12

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
11	Бросок «Обратный пояс»	15	3	12
12	Самоподготовка	15	3	12
IV. Восстановительные мероприятия		**65**	**10**	**55**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	25	5	20
2	Массаж	40	5	35
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**432**	**87**	**345**

Содержание программы 5 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. «Беговые упражнения».

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра,скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Содержание и формы организации, техника безопасности специальной физической подготовки.

Практика.

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Техническая подготовка.

Теория.

Освоение и совершенствование захватов. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка;

IV. Восстановительные мероприятия

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, простейшие элементы массажа и самомассажа.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 6 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**97**	**29**	**68**
1	Беговые упражнения	30	9	21
2	Прыжки	30	9	21
3	Упражнения на гимнастических снарядах	37	11	26
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**133**	**40**	**93**
1	Акробатические упражнения	50	15	35
2	Специальные игровые комплексы	50	15	35
3	Упражнения на мосту	33	10	23
III. Техническая подготовка		**217**	**65**	**152**
1	Приемы с захватом руки изнутри	16	4	12
2	Приемы с захватом руки из-под плеча	16	4	12
3	Захват «Петля»	18	5	13
4	Захват «Крест»	18	5	13
5	Бросок «Мельница»	18	5	13
6	Бросок «Посадка»	16	4	12
7	Приемы с захватом двумя руками изнутри	18	5	13
8	Приемы с захватом одной рукой снаружи	18	5	13
9	«Ключ»	20	7	13
10	Бросок «Задний пояс»	20	7	13
11	Бросок «Обратный пояс»	20	7	13

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
12	Самоподготовка	19	7	12
IV. Восстановительные мероприятия		**65**	**10**	**55**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	25	5	20
2	Массаж	40	5	35
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**540**	**155**	**385**

Содержание программы 6 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

Содержание и формы организации, техника безопасности специальной физической подготовки.

1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Техническая подготовка.

Теория.

Освоение и совершенствование захватов, элементы техники борьбы в стойке и партере. Изучаются и совершенствуются как структурно–имитационные, так и эпизодически–соревновательные упражнения (последние преобладают).

- Приемы с захватом руки изнутри;

- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка;

IV. Востановительные мероприятия

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, простейшие элементы массажа и самомассажа.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 7 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**75**	**22**	**53**
1	Беговые упражнения	20	6	14
2	Прыжки	20	6	14
3	Упражнения на гимнастических снарядах	35	10	25
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**150**	**40**	**110**
1	Акробатические упражнения	40	10	30
2	Специальные игровые комплексы	75	20	55
3	Упражнения на мосту	35	10	25
III. Технико-тактическая подготовка		**330**	**90**	**240**
1	Приемы с захватом руки изнутри	27	7	20
2	Приемы с захватом руки из-под плеча	27	7	20
3	Захват «Петля»	27	7	20
4	Захват «Крест»	27	7	20
5	Бросок «Мельница»	27	7	20
6	Бросок «Посадка»	27	7	20
7	Приемы с захватом двумя руками изнутри	27	7	20
8	Приемы с захватом одной рукой снаружи	27	7	20
9	«Ключ»	28	8	20
10	Бросок «Задний пояс»	29	8	21
11	Бросок «Обратный пояс»	30	9	21
12	Самоподготовка	27	9	18
IV. Восстановительные мероприятия		**65**	**10**	**55**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	25	5	20
2	Массаж	40	5	35
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП,		**28**	**11**	**17**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
психолого-педагогическая диагностика				
Итого:		**648**	**173**	**475**

Содержание программы 7 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. «Беговые упражнения».

Теория. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Практика. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Технико-тактическая подготовка.

Теория.

Освоение и совершенствование захватов, элементы техники борьбы в стойке и партере.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;

- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка;

IV. Востановительные мероприятия

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, простейшие элементы массажа и самомассажа.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 8 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**55**	**19**	**36**
1	Беговые упражнения	13	4	9
2	Прыжки	13	6	7
3	Упражнения на гимнастических снарядах	29	9	20
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**150**	**40**	**110**
1	Акробатические упражнения	40	10	30
2	Специальные игровые комплексы	75	20	55
3	Упражнения на мосту	35	10	25
III. Технико-тактическая подготовка		**350**	**65**	**285**
1	Приемы с захватом руки изнутри	25	5	20
2	Приемы с захватом руки из-под плеча	25	5	20
3	Захват «Петля»	25	5	20
4	Захват «Крест»	25	5	20
5	Бросок «Мельница»	15	3	12
6	Бросок «Посадка»	15	3	12
7	Приемы с захватом двумя руками изнутри	30	7	23
8	Приемы с захватом одной рукой снаружи	30	7	23
9	Переворот накатом	20	3	17
10	«Ключ»	20	3	17
11	Бросок «Задний пояс»	30	5	25
12	Бросок «Обратный пояс»	30	5	25
13	Комбинации приемов в стойке	15	2	13
14	Комбинации приемов в партере	15	2	13
15	Технико-тактические действия	14	2	12
16	Самоподготовка	16	3	13
IV. Восстановительные мероприятия		**65**	**10**	**55**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	25	5	20
2	Массаж	40	5	35
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**648**	**145**	**503**

Содержание программы 8 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. 1. «Беговые упражнения».

Теория. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Практика. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Технико-тактическая подготовка.

Теория.

Освоение и совершенствование захватов, элементы техники борьбы в стойке и партере.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка;

IV. Востановительные мероприятия

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, массаж и самомассаж.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 9 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**55**	**19**	**36**
1	Беговые упражнения	13	4	9
2	Прыжки	13	6	7
3	Упражнения на гимнастических снарядах	29	9	20
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**100**	**24**	**76**
1	Акробатические упражнения	30	7	23
2	Специальные игровые комплексы	45	12	33
3	Упражнения на мосту	25	5	20
III. Технико-тактическая подготовка		**400**	**68**	**332**
1	Приемы с захватом руки изнутри	25	5	20
2	Приемы с захватом руки из-под плеча	25	5	20
3	Захват «Петля»	25	5	20
4	Захват «Крест»	25	5	20
5	Бросок «Мельница»	20	3	17
6	Бросок «Посадка»	20	3	17
7	Приемы с захватом двумя руками изнутри	30	7	23
8	Приемы с захватом одной рукой снаружи	30	7	23
9	Переворот накатом	20	3	17
10	«Ключ»	20	3	17
11	Бросок «Задний пояс»	30	5	25
12	Бросок «Обратный пояс»	30	5	25
13	Комбинации приемов в стойке	25	3	22
14	Комбинации приемов в партере	25	3	22
15	Технико-тактические действия	25	3	22
16	Самоподготовка	25	3	22
IV. Восстановительные мероприятия		**65**	**10**	**55**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	25	5	20
2	Массаж	40	5	35
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**648**	**132**	**516**

Содержание программы 9 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. 1. «Беговые упражнения».

Теория. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Практика. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Технико-тактическая подготовка.

Теория.

Освоение и совершенствование захватов, элементы техники борьбы в стойке и партере.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- Переворот накатом;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Комбинация приемов в стойке;
- Комбинация приёмов в партере;
- Технико-тактические действия;
- Самоподготовка;

IV. Восстановительные мероприятия

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жиз-

необеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, массаж и самомассаж.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тематический план 10 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**55**	**19**	**36**
1	Беговые упражнения	13	4	9
2	Прыжки	13	6	7
3	Упражнения на гимнастических снарядах	29	9	20
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**100**	**17**	**83**
1	Акробатические упражнения	30	7	23
2	Специальные игровые комплексы	45	7	38
3	Упражнения на мосту	25	3	22
III. Технико-тактическая подготовка		**370**	**50**	**320**
1	Приемы с захватом руки изнутри	40	5	35
2	Приемы с захватом руки из-под плеча	40	5	35
3	Захват «Петля»	30	5	25
4	Захват «Крест»	30	5	25
5	Приемы с захватом двумя руками изнутри	40	5	35
6	Приемы с захватом одной рукой снаружи	40	5	35
7	Комбинации приемов в стойке	40	5	35
8	Комбинации приемов в партере	40	5	35
9	Технико-тактические действия	30	5	25
10	Самоподготовка	40	5	35
IV. Судейская практика		30	10	20
V. Восстановительные мероприятия		**65**	**10**	**55**
1	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность.	25	5	20
2	Массаж	40	5	35
VI. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, психолого-педагогическая диагностика		**28**	**11**	**17**
Итого:		**648**	**117**	**531**

Содержание программы 10 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. 1. «Беговые упражнения».

Теория. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Практика. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением

препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на мосту.

Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

III. Технико-тактическая подготовка.

Теория.

Освоение и совершенствование захватов, элементы техники борьбы в стойке и партере.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- Комбинация приемов в стойке;
- Комбинация приёмов в партере;
- Технико-тактические действия;
- Самоподготовка;

IV. Судейская практика

Изучение и отработка действий судьи.

V. Восстановительные мероприятия

Теория:

Правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, профилактика вредных привычек. Строение человеческого организма, механизмы действия систем жизнеобеспечения человека, влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств

Практика:

Баня, массаж, психологический тренинг, контроль состояния здоровья и самочувствия, массаж и самомассаж.

Комплексное медицинское обследование в городском лечебно-физкультурном диспансере.

По итогам освоения стартового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- у учащихся формируется мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей греко-римской борьбы;
- учащиеся соблюдают технику безопасности на занятиях;
- у учащихся проявляется интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся знают термины упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся развивается координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- учащиеся проявляют самостоятельность и уверенность в себе на занятиях и на соревнованиях.
- учащиеся владеют простейшими техническими элементами в греко-римской борьбе.
- учащиеся имеют представление о современных профессиях Новокузнецка и Кузбасса

Планируемые результаты базового уровня:

- учащиеся знают историю греко-римской борьбы города Новокузнецка;
- учащиеся владеют навыками техники безопасности на занятиях греко-римской борьбой
- у учащихся развивается волевые качества - целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициатива и самостоятельность, дисциплинированность
- у учащихся проявляются моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся знают технику греко-римской борьбы
- учащиеся знают терминологию специальной физической подготовки по греко-римской борьбе
- у учащихся развивается специальные физические качества, необходимые в греко-римской борьбе
- учащиеся принимают участие в соревновательной деятельности по греко-римской борьбе
- у учащихся формируется готовность к профессиональному самоопределению в процессе самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся знают основы планирования спортивной тренировки;
- учащиеся совершенствуют специальную физическую подготовку;
- учащиеся знают технико-тактические действия в греко-римской борьбе;
- у учащихся развивается морально-волевые качества
- у учащихся реализуется индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2.	Второй год	324	36	108	3 раза по 3 часа
3.	Третий год	324	36	108	3 раза по 3

					часа
4.	Четвертый год	432	36	144	4 раза по 3 часа
5.	Пятый год	432	36	144	4 раза по 3 часа
6.	Шестой год	540	36	180	5 раз по 3 часа
7.	Седьмой год	648	36	216	6 раз по 3 часа
8.	Восьмой год	648	36	216	6 раз по 3 часа
9.	Девятый год	648	36	216	6 раз по 3 часа
10.	Десятый год	648	36	216	6 раз по 3 часа

Условия реализации программы.

№	Наименование	Количество
	1.Зал, площадью не менее 144 м^2. 2.Борцовский ковер толщиной 50 мм, окаймленный по всему периметру деревянными брусками высотой 30 мм. Покрытием на борцовские маты служит специальное покрывало из синтетического материала (баннер), на котором нанесена разметка. 3.Высота стен - не менее 5 м, наличие приборов для искусственной вентиляции и фармацевтических средств для обработки покрывала ковра. 4.Спортивный инвентарь: • мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные); • хоккейные клюшки для игры с мячом; • ракетки и воланы для игры в бадминтон; • теннисные столы и соответствующие им принадлежности; • гимнастические снаряды (брусья, перекладина, канат, скакалки, гимнастические лавки и шведские стенки); • тренажеры, штанги большого и малого веса, гантели, гири. 5. Для реализации модулей «Знакомство с профессиями Кузбасса» для учащихся стартового уровня и «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня необходим доступ учащихся в интернет, программное обеспечение: операционная система Windows XP; Microsoft Office 2016, Microsoft Publisher 2016	

Формы аттестации:

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие**,** открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Всероссийская классификация выполнения разрядных нормативов в греко-римской борьбе.

Второй юношеский разряд.

Одержать 6 побед над разными спортсменами второго юношеского разряда или 12 побед над разными юношами без разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года.

Первый юношеский разряд.

Одержать 8 побед над разными спортсменами первого юношеского разряда или 16 побед над разными спортсменами второго юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года.

Третий разряд.

Одержать в течение года 7 побед над разными спортсменами третьего разряда или 14 побед над разными спортсменами без разрядов или над спортсменами первого юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба.

Второй разряд.

Одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами второго разряда или 16 побед над разными спортсменами третьего разряда на соревнованиях любого масштаба.

Первый разряд.

Одержать 10 побед в течение года над разными спортсменами первого разряда или 20 побед над разными спортсменами второго разряда на соревнованиях не ниже городского масштаба.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

На стартовом уровне организуется стимулирование интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности.

На базовом уровне первостепенное значение приобретают элементы СФП, этот этап имеет содержательные блоки, каждый из которых включает определенный объем информации.

На продвинутом уровне учащимися ведется работа по обучению, умению соотносить полученный результат с поставленной целью. Проводятся самоанализ и самооценка собственных действий. Важным элементом продвинутого уровня является участие в соревнованиях, где проявляются не только технико-тактические умения, но и морально волевые качества.

Практическое усвоение каждого технического приема строится в следующей последовательности:

- Рассказ и показ технического приема в целом.
- Разучивание приемов по частям без сопротивления напарника
- Разучивание приема в целом без сопротивления напарника
- Разучивание этапов технических приемов с сопротивлением напарника
- Разучивание технических приемов в целом с полным сопротивлением напарника

Ежегодно совместно с обучающимися составляется план культурно-массовых и досуговых мероприятий. Этот план является ежегодным приложением к образовательной программе. В традиции коллектива вошло проведение загородных учебно-тренировочных сборов, походы по родному краю, экскурсии, совместный просмотр видеозаписей

различных соревнований по греко-римской борьбе.

Участие в подобных мероприятиях помогают подросткам развить навыки межличностного общения, повысить интеллектуальный уровень, расшить кругозор, в коллективе воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

Вся эта работа строится в рамках единого воспитательного пространства, объединения, где равноправными субъектами являются не только дети и педагоги, но и родители. Родители активно посещают собрания, праздники, обращаются к педагогу и психологу за индивидуальными консультациями, контролируют процесс выполнения домашних заданий, оказывают финансовую поддержку для участия в соревнованиях, проведении летних учебно-тренировочных сборов.

Особое значение в ряду восстановительных мероприятий придается психологическим тренингам. В период освоения незнакомой сферы деятельности, участия в соревнованиях и поединках в процессе каждого занятия ребенку особенно важны позитивные установки, уверенность в своей успешности, в преодолении трудностей. Умение побеждать и проигрывать – важнейшие признаки психологической устойчивости юного борца. Это достигается с помощью создания правильных установок и благоприятного микроклимата на занятиях, верной оценочной реакции педагога и специальных тренингов, проводимых совместно с психологом.

На этапе «Рефлексивной деятельности» соотносится полученный результат с поставленной целью и проводится самоанализ и самооценка собственной деятельности по выполнению ситуативных заданий в рамках изучаемых тем. После каждой темы учащиеся вносят записи в «Дневник спортсмена», делают пометки в «Личный план развития», оценивают промежуточные результаты своей деятельности, сравнивая с собственными результатами. Результатом является умение анализировать и оценивать успешность своей деятельности.

Модуль «общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Целевая установка:

Модуль нужен для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в продолжении занятий спортивной подготовкой в каникулярное летнее время, учитывает интересы учащихся, а также запросы родителей на возможность организовать летний отдых детей на базе спортивной секции или в летнем спортивном лагере. Модуль направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, обеспечивает физическое и психологическое восстановление после годичного образовательного процесса.

Связь с программой

Данный модуль способствует обеспечению вариативности, гибкости и мобильности реализации программы, ориентируется на сохранение спортивной формы учащихся и даёт возможность закрепить полученные в течение учебного года навыки, расширить знания по учебному материалу.

Объем и срок освоения модуля:

Объем программы 40 часов, срок освоения - 1 месяц.

Режим занятий.

Занятия по программе - пять раз в неделю, продолжительность одного занятия: от 2 до 4 часов. Вариативность продолжительности занятия обусловлена содержанием учебного материала, включающего обязательные элементы общей физической и специальной подготовки и спортивные игры. В зависимости от наличия свободного времени и желания учащийся может варьировать продолжительность занятия, включаться в образовательный модуль на любом этапе.

Формы контроля и оценки результатов

Контроль правильности выполнения упражнений, сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**16**	**4**	**12**
1	Беговые упражнения	4	1	3
2	Прыжки	4	1	3
3	Упражнения на гимнастических снарядах	3	1	2
4	Кросс	5	1	4
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**10**	**2**	**8**
1	Акробатические упражнения	4	1	3
3	Упражнения с набивными мячами	3	0	3
4	Упражнения с гантелями	3	1	2
III. Спортивные игры		**10**	**1**	**9**
1	Игры на развитие координационных способностей	2	0	2
2	Игры на развитие скоростных способностей	3	0	3
3	Игры на развитие силовых способностей	3	1	2
4	Игры на развитие выносливости	2	0	2
IV. Сдача контрольных нормативов		**4**	**1**	**3**
Итого:		**40**	**8**	**32**

Содержание учебно-тематического плана.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Беговые упражнения.

Теория. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Бег на короткую и длинную дистанцию.

2. Прыжки.

Теория. Правила предупреждения травматизма во время выполнения прыжковых упражнений.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Прыжки через препятствия. Прыжки со скакалкой.

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий на гимнастических снарядах. Страховка, самостраховка.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

4. Кросс

Теория. Поведение во время движения к месту проведения кросса. Техника безопасности при проведении кросса. Одежда и обувь в различных погодных условиях.

Практика. Бег на стадионе (500 м). Бег по пересеченной местности от 500 м до 1км с учетом разных условий местности (подъемы, спуски) и подготовленности спортсменов.

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Акробатические упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка и самостраховка.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Упражнения с набивными мячами.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.

Практика. Упражнения с набивными мячами весом 3 кг. Наклоны, броски снизу, из-за головы, сбоку, назад, повороты корпуса.

4. Упражнения с гантелями.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с гантелями. Страховка, самостраховка

Практика. Специальные упражнения на различные группы мышц.

III. Спортивные игры.

1. Игры на развитие координационных способностей

Теория: Ознакомление с правилами игр.

Практика: Игры: «Охота на дракона», «Хвост дракона», Раунд-футбол, Броски в обруч.

2. Игры на развитие скоростных способностей

Теория: Ознакомление с правилами игр.

Практика: Игры: «Челночный бег», «Старт со скамеек», «Салка парой», «Охотники и утки».

3. Игры на развитие силовых способностей.

Теория: Ознакомление с правилами игр

Практика: Игры: «Вытолкни из квадрата», «Перетягивание каната», игры на теснение, выталкивание.

4. Игры на развитие выносливости

Теория: Ознакомление с правилами игр.

Практика: Игры-эстафеты (в парах, противоходом, комбинированные).

IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП

Теория: Ознакомление с контрольными нормативами

Практика: Сдача нормативов

Модуль «Знакомство с профессиями Кузбасса».

Пояснительная записка

Целевые установки

Основное предназначение модуля – сформировать представление о современных профессиях Новокузнецка и Кузбасса в процессе прохождения квест-игры «Спаси Профессариум».

Связь с программой

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум.

Объем модуля

Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. Объем модуля 16 часов.

Режим занятий

Модуль, предназначенный для совместной и самостоятельной работы родителей и учащихся.

Формы контроля и оценки результатов

Оценка образовательных результатов учащихся по программе тестирование http://professarium.tilda.ws/diploma

Содержание модуля

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с профориентационным квестом «Профессариум	1	0,5	0,5
2	Заводская улица	2	0,5	1,5
3	Угольный переулок	1		1
4	Улица знаний	1		1
5	Театральная улица	1		1
6	Цветной переулок	1		1
7	Стильная улица	1		1
8	Улица здоровья	1		1
9	Съедобный переулок	1		1
10	Звездная улица	2	0,5	1,5
11	Цифровая улица	1		1
12	Безопасный переулок	1		1
13	Зеленая улица	1		1
14	Итоговое занятие	1		1
	Итого	16	1,5	14,5

1. **Знакомство с профориентационным квестом «Профессариум**

Теория Рассказ игровой легенды:

Дорогой друг! Как ты думаешь, что такое профессии и где они живут? Сегодня ты познакомишься с Профессариумом – городом, в котором живут профессии. У каждой профессии в городе есть свои обязанности – кто-то строит, кто-то лечит, а кто-то добывает уголь. Однажды случилась беда. На Профессариум налетел сильный и зловещий ветер Торнадо. Он перепутал все профессии, и в городе началась большая неразбериха. Теперь актер добывает уголь, шахтер лечит зубы, а программист играет на сцене. Дорогой друг, Профессариуму нужна твоя помощь. Помоги профессиям вернуть всё на свои места!

Практика Включение в игровую деятельность с использованием электронных образовательных ресурсов http://professarium.tilda.ws/

2. **Заводская улица**

Теория Краткое описание профессии литейщик.

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/factory#rec293827968

3. **Угольный переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/coal

4. **Улица знаний**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/knowledge

5. **Театральная улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/theatre

6. **Цветной переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/painter

7. **Стильная улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/design

8. **Улица здоровья**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/doctor

9. **Съедобный переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/cook

10. **Звездная улица**

Теория Краткое описание профессии блогер

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/bloger

11. Цифровая улица

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/digital

12. Безопасный переулок

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/safety

13. Зеленая улица

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/ecologist

14 Итоговое занятие

Практика Срез знаний. http://professarium.tilda.ws/diploma

Получение сертификата героя профессариума

Электронные образовательные ресурсы:

- цифровой профориентационный квест «Спаси Профессариум» с применением панорамного 3d изображения, объединивший 12 профессий (http://professarium.tilda.ws/)

Модуль «Маршрутами профориентации»

Пояснительная записка

Целевые установки

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум

Реализация модуля «Маршрутами профориентации» направлена на формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Объем модуля. Общий минимальный объем по программе – 14 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. И предназначен для самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Формы аттестации. Форма аттестации по завершению обучения по модулю – зачет по совокупности выполненных заданий в маршрутных листах.

Оценочные средства: задания в маршрутных листах. Итоговые анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет https://forms.gle/SB1Gvey9tRpj6doq9 или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше https://forms.gle/mw4aAE36Dbpejnpy5.

Методические материалы.

В помощь педагогу предоставлены «Методические рекомендации по использованию Дневника самоопределения (скетчбука с заданиями для подростков), «Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования» и «Атлас новых профессий 3.0». Материалами можно пользоваться или скачать их по ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1dvkZ8Y7tAbiyF76rKr3fY74eMZcy8hnp?usp=sharing.

Доступ для учащихся к дидактическим материалам предоставляется по ссылке или их можно скачать по этой же ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1xcdIq4Y1L52mGfrpxtPdTpvKiVmfeDZK?usp=sharing.

Здесь же расположены материалы других авторов.

Содержание модуля «Маршрутами профориентации»

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	0	2

2	**Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»**	**4**	**1**	**3**
2.1.	Профессия, человек, общество	2	1	1
2.2	О профессиональном самоопределении	2	0	2
3	**Познавательный трек «Палитра моих способностей»**	**4**	**1**	**3**
3.1	Разбираемся с интересами, склонностями и способностями	2	1	1
3.2	Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами	2	0	2
4	**Информационный трек «Профессии будущего»**	**2**	**0**	**2**
4.1	«Заглянем в будущее?»	2	0	2
5	**Подводим итоги**	**2**	**0**	**2**
5.1	Заполнение итоговой анкеты (на выбор)	2	0	2
	Итого:	**14**	**2**	**12**

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение

Практика. Работа с путеводителем по модулю.

2. Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»

2.1. Профессия, человек, общество

Теория. Знакомство с понятиями: профессия, специальность, профессионал.

Практика. Выполнение заданий карточки «Собираем багаж»: «В этом предложение не хватает слов. Заполни пробелы», «Соедини линиями профессии и специальности», «Дополни».

2.2. О профессиональном самоопределении

Практика. Работа с карточкой «Ориентируемся на местности». Знакомство с информацией о необходимости выбора профессии и с алгоритмом этого процесса. Выполнение задания «Запланируй три важных шага выбора профессии».

3. Познавательный трек «Палитра моих способностей»

3.1.Разбираемся с интересами, склонностями и способностями

Теория. Знакомство с понятиями: «интерес», «склонность», «способность».

Практика. Выполнение заданий маршрутного листа № 1: «Какие бывают способности? Озаглавь столбцы таблицы» и «Отбросив излишнюю скромность заполни таблицу «Что я знаю о себе».

3.2.Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами

Практика: Работа с маршрутным листом № 2. Выполнение заданий: «Соотнеси склонности, интересы и профессию», «Информационная карта профессии».

4.Информационный трек «Профессии будущего»

4.1. «Заглянем в будущее?»

Практика. Работа с маршрутным листом № 3. Выполнение заданий: «Прочитай», «Работаем с Атласом новых профессий 3.0».

5.Подводим итоги

Практика. Заполнение итоговой анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше.

План воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год

Уровни	Воспитательная задача	Дела, события	Сроки/ ответственные
«Воспитываем и познаём»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Формирование навыков соблюдения правил поведения на тренировке. Беседы: «Зачем нужны правила», «Можно и нельзя – знаем и выполняем», «Как я собираюсь на тренировку», «Чтобы быть здоровым».	Сентябрь Васильев К.В., Бабин И.А.
		Развитие познавательной активности на основе информации о спорте. Викторина «Почему борьба греко-римская?» Экскурсия к памятнику В.П. Манееву. Встреча с тренерами – мастерами спорта РФ.	Октябрь Тадыкин Э.С., Васильев К.В., Бабин И.А.
		Учить разрешать конфликты, не прибегая к силе. Цикл бесед: «Борьба - не драка», «Соперник - не враг».	Декабрь педагоги отдела
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Беседы: «Кодекс греко-римского борца – знаем и выполняем», «Олимпийские правила и олимпийское здоровье».	Сентябрь педагоги отдела
		Создание благоприятного микроклимата в коллективе. Самоуправление в группе. Тренинги на командообразование.	В течении года педагоги отдела
		Просмотр фильмов и обсуждение проявления норм спортивной этики на примере конкретных примеров.	Ноябрь Маскаев А.М.
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Опыт самопознания и самоанализа, ведение дневника тренировок, портфолио.	В течении года педагоги отдела
		Моделирование ситуаций для приобретения опыта	

		решения конфликтов в школе, дома или на улице (тренинги с привлечением психологической службы)	В течении года педагоги отдела
		Профессии в спорте	
		Введение системы наставничества «ученик-ученик».	В течении года педагоги отдела
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседы о традициях секции, Федерации греко-римской борьбы, о знаменитых борцах – чемпионах	Ноябрь-Декабрь Бабин И.А., Васильев К.В, Ботнарь В.А.
		Участие в турнирах в честь знаменитых борцов - памяти И.Я. Гуляева, - памяти В.Г. Оленика, - памяти Г.А. Мосиной	педагоги отдела - Октябрь - Февраль - Февраль
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Участие в турнирах в честь знаменитых борцов - памяти И.Я. Гуляева, - памяти В.Г. Оленика, - памяти Г.А. Мосиной	педагоги отдела - Октябрь - Февраль - Февраль
		Проведение викторины для младших учащихся о выдающихся спортсменах	Декабрь (Тадыкин Э.С., Бабин И.А., Маскаев А.М.)
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Участие в турнирах в честь знаменитых борцов: - памяти И.Я. Гуляева, - памяти В.Г. Оленика, - памяти Г.А. Мосиной	педагоги отдела - Октябрь - Февраль - Февраль
		Помощь тренерам в организации турниров - памяти И.Я. Гуляева, - памяти В.Г. Оленика, - памяти Г.А. Мосиной	педагоги отдела - Октябрь - Февраль - Февраль
«Воспитываем социальную активность»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседа «Кому и как я могу помочь»	Январь Васильев К.В.
		Формирование навыков взаимопомощи друг другу	Март Ботнарь В.А.
		Участие в акции «Помощь друга» экологического отдела по сбору овощей для корма животных	Март-Апрель Тадыкин Э.С., Васильев К.В.
		Участие в социально значимых акциях - Окно Победы - Поздравь ветерана	Апрель-Май Маскаев А.М., Васильев К.В.
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально	Проявление внимания к ветеранам спорта, их родным и близким	Апрель Тадыкин Э.С.,

	значимых отношений	- Акция «Поздравь ветерана»	Ботнарь В.А, Савушкин С.Д.
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Организация социально значимых акций - «Поздравь ветерана» - Дворовые старты	Май Савушкин С.Д., Маскаев А.М.
		Оказание помощи младшим учащимся во время проведения соревнований, спортивных сборов, выездов	В течении года Ботнарь В.А., Маскаев А.М., Тадыкин Э.С.
«Воспитываем вместе»			
Стартовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания - Цели, задачи, традиции, правила секции греко-римской борьбы - Календарь участия в соревнованиях	Октябрь-Ноябрь педагоги отдела
	Сплочение коллектива детей и родителей	- Открытые и совместные тренировки; - Открытые турниры для начинающих; - Совместные развлекательные мероприятия	В течении года педагоги отдела
Базовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания: - Участие в спортивных соревнованиях – важный этап в жизни юного спортсмена; - Особенности подросткового возраста и здоровье юного спортсмена; - Победы, поражения - адекватная самооценка и прочие опасности	В течении года Тадыкин Э.С., Ботнарь В.А., Маскаев А.М.
	Сплочение коллектива	- Планирование совместной работы -Проведение совместных мероприятий	В течении года педагоги отдела
	Консультативная помощь по актуальным вопросам воспитания	Тематические консультации - Учёба и спорт – как совместить? - Трудности подросткового возраста	Февраль-Март Маскаев А.М., Ботнарь В.А.
Продвинутый	Оказание помощи по вопросам воспитания	Тематические собрания: - Спортивное совершенствование – это труд или способности? - Проблемы профессионального самоопределения	В течении года Савушкин С.Д.
		Индивидуальные консультации по проблемам взаимоотношений родителей и	В течении года педагоги отдела

		детей	
«Я –Кузбассовец»			
Стартовый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция «Вечный огонь в нашем сердце» (рисунки)	В течении года педагоги отдела
Базовый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция «Окна Победы»	В течении года педагоги отдела
Продвинутый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	Участие в турнирах в честь знаменитых борцов: - памяти И.Я. Гуляева, - памяти В.Г. Оленика, - памяти Г.А. Мосиной Акция - «Поздравь ветерана»	В течении года педагоги отдела

Форма организации образовательной деятельности – очная, очно-заочная, заочная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации дистанционного обучения применяются: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные+ медиа: Instagram, ВК, хостинг YouTube, электронные ресурсы https://ru.wikipedia.org/, https://interneturok.ru/ и др.

Дидактический материал.

1. Видеофильмы:

- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Атланте 1996г.;
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Сиднее 2000г.;
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Афинах 2004г.;
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России (2000 -2005 гг.);
- Репортажи с Международных турниров памяти И. Поддубного по греко – римской борьбе (2003 -2004 гг.).

2. Учебные видеофильмы по технике греко-римской борьбы:

- «Техника греко-римской борьбы в стойке»;
- «Техника греко-римской борьбы в партере».

3. Видеозаписи учебных тренерских семинаров, проводимых заслуженным тренером СССР и России В. М. Кузнецовым (г Новосибирск), заслуженным тренером СССР Г.А. Вершининым (г. Москва);

4. Видеозаписи судейских семинаров, проводимых судьями международной категории экстра класса В.А. Тулуповым (г. Москва), А.Г. Куриловым (г. Новосибирск);

5. Альманах «Богатыри» (1999 – 2005гг.);

6. Плакаты по технике греко-римской борьбы;

7. Набор портретов мастеров греко-римской борьбы г. Новокузнецка;

8. Афиши и плакаты Всероссийских мастерских и юношеских турниров, первенств и чемпионатов России, Международных турниров на призы трехкратного Олимпийского чемпиона А. А. Карелина.

Список литературы

Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта /П.Н. Богун. — Москва: "Просвещение", 2006. — 181с.

Жуков, М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах /М.Н. Жуков. — Санкт-Петербург: «Асадема», 2000. — 137с.

Игуменов В. М. «Спортивная борьба» / В. М. Игуменов — Москва: «Просвещение», 1993г. — 246с.

Коджасперов Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры/ Ю. Г. Коджасперов — Москва: «Дрофа», 1998 г. — 220с.

Лях В. И., Мейксон Г. Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение»,2006 г. — 126с

Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов /В.И. Лях. — Москва: «Просвещение», 2006. — 123с.

Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 1997. — 98с.

Матвеев А. П. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова — Москва: «Дрофа», 2011 г. — 186с.

Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры /Г.И. Погадаев. — Москва: «Астрель», 2012. — 89с.

Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для учащихся /Ю.А. Шулика. — Москва: «Феникс», 2004. — 156с.

Литература для педагогов, учащихся

Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин — Москва: Физическая культура, 2010 г. — 208 с.

Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г. Никитушкин — Москва: Физическая культура, 2010 г. — 240 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Н.Г. Озолин — Москва: АСТ; Астрель, 2004 г. — 863 с.