

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации Анадырского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Принята

на заседании
педагогического совета
Протокол
от "31" августа 2023 г.
№ 01

Утверждено

И.о. директора

_____ А.В. Пашиева
Приказ МБОУ «Центр
образования с.
Мейныпильгыно»
от "31" августа 2023 г.
№ 03-03/164

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 910bca1f952791d5c7f8b43d3b87e1c276ff3d34
Владелец: Пашиева Анастасия Вадимовна,
и.о. директора МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"
Действителен: с 24.08.2023 по 24.08.2028

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Форма организации: спортивная секция

Уровень программы: базовый

Целевая группа программы: обучающиеся 7 – 15 лет

Срок реализации: 1 год (2023 – 2024 учебный год)

Автор – составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Тевлявье В. Н.

с. Мейныпильгыно, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (в действующей редакции);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629.
5. Устав МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно».

1.2. Актуальность программы:

Занятие спортом способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям...

1.3. Адресат программы:

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: от 7 лет до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год, 216 часов

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального / основного общего образования предмет «Греко-римская борьба» изучается в системе дополнительного образования школы. Группы, комплектуются с учётом возраста, общефизической и спортивной подготовленности детей.

1.4 Принцип формирования групп:

Набор обучающихся в группу секции «Греко-римская борьба» производится по заявлению родителей (законных представителей) и допуску врача. В группу принимаются все желающие школьники, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 7 до 14 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

1.5. Формы обучения: групповая, индивидуальная, работа в парах. Основной формой работы в объединении является занятие. Занятия секции «Греко-римская борьба» включают организационную, теоретическую и практическую части.

1.6. Особенности организации образовательного процесса:

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Организационно-педагогические основы обучения

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов:

- теоретическую,
- физическую,
- технико-тактическую,
- психологическую,
- соревновательную.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

1.7. Режим занятий:

Занятия секции «Греко-римская борьба» проводятся согласно норм СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Занятия проводятся по группам.

На занятия секции «Греко-римская борьба» отводится 6 часов в неделю продолжительностью 45 минут каждое.

1.8. Периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год: 72 часа (36 учебных недель);

Количество часов и занятий в неделю: На занятия секции «Греко-римская борьба» отводится 6 часов в неделю продолжительностью 45 минут каждое.

1.9. Цель и задачи программы

Занятие спортом способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям...

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами греко-римской борьбы.

Достижение цели усвоения предмета «греко-римская борьба» должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных организаций для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития греко-римской борьбы в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

1.10. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В соответствии с требованиями ФГОС **достижение обучающимися личностных результатов не выносится на итоговую оценку**, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних не персонифицированных

мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария. К их проведению должны быть привлечены специалисты, не работающие в данном образовательном учреждении и обладающие необходимой компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по Греко-римской борьбе. Обучающиеся должны:

Знать:

- историю спортивной борьбы в древнее время, средние века и новое время;
- характеристику основных видов человеческой деятельности: игра, учение и труд;
- понятие греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта;
- сведения о греко-римской борьбе и олимпийском движении в начале XX века.
- краткие правила греко-римской борьбы и правила поведения игроков на ковре;
- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на ковре;
- совершать основные действия в греко-римской борьбе;
- оказывать помощь в судействе соревнований по греко-римской

борьбе;

- объяснить действия борцов во время поединков;

Владеть навыками:

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в греко-римской борьбе;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения действий в греко-римской борьбе;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формируемые УУД
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		<i>- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</i> <i>владение знаниями по основам организации и проведения занятий</i> <i>- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</i> <i>- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению</i>
2	Общая физическая подготовка	100		100	
3	Специальная физическая подготовка	48		48	
4	Техническая подготовка	44		50	
5	Тактическая подготовка	14		14	
6	Контрольные испытания	4		4	
7	Количество учебных часов в неделю	6			
8	ИТОГО ЧАСОВ	216			

					<i>новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. - Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</i>
--	--	--	--	--	---

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 ч.

Теория. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Ознакомление с правилами поведения на занятиях. Техника безопасности на уроках. Режим дня и личная гигиена. Основы здорового образа жизни. Спорт и Север. История развития борьбы в России. Основные правила греко-римской борьбы.

Форма контроля: тест.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 100 ч.

Практика. Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки ; Метания; Переползания; Упражнения для рук и плечевого пояса; Упражнения для туловища; Упражнения для ног; Упражнения для рук, туловища и ног; Упражнения на расслабление; Дыхательные упражнения; Подвижные игры и эстафеты; Спортивные игры.

Форма контроля: тест.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 48 ч.

Практика. Акробатические упражнения; Упражнения для укрепления мышц шеи; Упражнения на мосту; Упражнения в само страховке; Имитационные упражнения; Упражнения с манекеном; Упражнения с партнёром.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснение;

Игры в дебюты;

Игры за сохранение равновесия;

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за овладения обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Форма контроля: Тест

Раздел 4. Техническая подготовка – 44 ч.

Теория. Элементы греко-римской борьбы. Основные положения в борьбе; Элементы маневрирования; Атакующие и блокирующие захваты.

Практика.

Техника борьбы в партере.

Переворот рычагом; захватом рук с боку; захватом шеи из под плеча, переходом с ключа, скручиванием с захватом рук головой спереди - сбоку, забеганием с захватом запястья и головы, контрприёмы от переворотов, дожимы и уходы с моста, обратным ключом, ключом и с захватом предплечья, переходом с ключом с захватом подбородка, переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча или предплечья дальней руки изнутри.

Техника борьбы в стойке.

Перевод руки за руку, перевод нырком под плечо, броски с подворотом, перевод захватом шеи и плеча сверху, перевод вертушкой захватом руки сверху, броски подворотом: захват руки и шеи, защита и контрперевод рывком с захватом одного запястья и туловища, бросок через спину с захватом рук через плечи, бросок наклоном с захватом рук через плечи, бросок наклоном с захватом туловища с рукой.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 14 ч.

Теория. Приёмы в стойке и в партере (в количестве). Защита в стойке и партере (в количестве).

Практика. Отработка приёмов в стойке и защите.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 6. Контрольные испытания – 4 ч.

Теория. История спортивной борьбы в древнее время, средние века и новое время. История греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта. Краткие правила греко-римской борьбы. Правила поведения игроков на ковре. Требования к технике безопасности.

Практика: Выполнение контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

Форма контроля: зачёт.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Дата начала учебного года: 01.09.2023 г.

Дата окончания учебного года: 31.05.2024 г.

Количество учебных недель: 36 учебных недель

Количество учебных дней: 216 учебных дня

Количество учебных часов: 216 учебных часа

Режим занятий: занятия секции «Греко-римская борьба» проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут каждое.

№ раздела, темы	Дата	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Виды и форм аттестации/ контроля
Раздел 1		Теоретическая подготовка	6	6		Тест
1.		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.	1	1		Тестирование
2.		Ознакомление с правилами поведения на занятиях. Техника безопасности на уроках.	1	1		
3.		Режим дня и личная гигиена.	1	1		
4.		Основы здорового образа жизни.	1	1		
5.		Спорт и Север.	1	1		
6.		История развития борьбы в России. Основные правила греко-римской борьбы.	1	1		
Раздел 2		Общая физическая подготовка	100		100	Тест
7.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
8.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
9.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
10.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
11.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
12.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
13.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
14.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
15.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
16.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания

Раздел 3		Специальная физическая подготовка	48		48	Тест
17.		Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту; Упражнения в само страховке. Имитационные упражнения.	23		23	Практические задания
18.		Упражнения с манекеном. Упражнения с партнёром.	12		12	Практические задания
19.		Специализированные игровые комплексы	13		13	Практические задания
Раздел 4		Техническая подготовка	44	3	47	Зачёт
20.		Элементы греко-римской борьбы. Основные положения в борьбе.	1	1		Опрос
21.		Элементы маневрирования.	1	1		Опрос
22.		Атакующие и блокирующие захваты.	1	1	1	Практическое задание
23.		Техника борьбы в партере.	23		23	Практическое задание
24.		Техника борьбы в стойке	24		24	Практическое задание
Раздел 5		Тактическая подготовка	14	2	12	Зачёт
25.		Приёмы в стойке и в партере (в количестве).	1	1		Практическое задание
26.		Защита в стойке и партере (в количестве).	1	1		Практическое задание
27.		Отработка приёмов в стойке и защите.	12		12	Практическое задание
Раздел 6		Контрольные испытания	4	2	2	Зачёт
28.		История спортивной борьбы в древнее время, средние века и новое время. История греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта	1	1		Опрос
29.		Краткие правила греко-римской борьбы. Правила поведения игроков на ковре. Требования к технике безопасности.	1	1		Опрос

30.		Выполнение контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.			2	Практическое задание
-----	--	--	--	--	---	----------------------

V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для выяснения результатов образовательного процесса и его влияния на развитие учащихся используются различные виды контроля. Контроль в объединении «Греко-римская борьба» несёт проверочную, обучающую, воспитательную и организующую и коррекционные функции и делится на:

- входной,
- промежуточный,
- тематический,
- итоговый.

Все результаты вносятся в карточку учёта результатов обучения.

Входной контроль проводится в виде беседы с учащимися с целью предварительной оценки знаний, умений пользоваться инструментами, оценки развитости его качеств и способностей для выбора эффективных средств и методов обучения.

Текущий контроль знаний и умений проходит в виде соревнований внутри школы, тестирования, выставки работ, педагогическое наблюдение за деятельностью детей.

Промежуточный контроль проходит по окончании четверти и проводится в виде соревнований или тестирования, или викторины.

В течение года, учащиеся принимают участие в соревнованиях по военно-патриотической направленности школьного и муниципального уровней, на которых чётко проявляются сформированные умения и навыки.

Итоговый контроль проходит в мае 2024 г.

Уровень	Показатели	Баллы	Процент выполнения тестовых/ контрольных заданий
Различение, распознавание (Уровень знакомства) Низкий уровень	Присутствует на занятиях, слушает, смотрит, переписывает с доски; <u>выполняет практическую работу по образцу только с помощью педагога</u>	1	Менее 25%
Запоминание (неосознанное воспроизведение) Допустимый уровень	<u>Запоминает</u> небольшую часть текста, правила, определения, формулировки, законов, <u>но</u> объяснить ничего не может (механическое запоминание). Изложение чаще сумбурное. <u>Выполняет работу по образцу при помощи педагога</u>	2	25 - 45%
Понимание Допустимый уровень	Полностью воспроизводит изученные правила, законы, формулировки, узнает правильное среди неправильного (запоминает). Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории; демонстрирует осознанность усвоения теоретических знаний; способен к самостоятельным выводам. Владеет аппаратурой и выполняет работу <u>по алгоритму, данному педагогом</u>	3	50-70%

Уровень	Показатели	Баллы	Процент выполнения тестовых/ контрольных заданий
<p>Эвристический уровень (применение как основных, так и вспомогательных, дополнительных (эксперимент, наблюдение и т.п.) приемов получения знаний. Оптимальный уровень</p>	<p>Четко и логично излагает теоретический материал, свободно владеет понятиями и терминологией, может обобщить изложенную теорию, хорошо видит связь теории с практикой. Умеет самостоятельно получать знания, владеет навыками проведения различных мастер-классов, может самостоятельно организовать свою работу по выполнению задания, данного педагогом.</p>	4	75-95%
<p>Творческий уровень <u>ОДАРЁННЫЕ ДЕТИ</u></p>	<p><u>Оригинально, нестандартно применяет на практике полученные знания;</u> на базе приобретенных ранее знаний и умений самостоятельно организовывать занятия по строевой подготовке, сборке-разборке АК, владеет специальными инструментами и материалами, может составить индивидуальный маршрут тренировок. Является победителем в соревнованиях различного уровня.</p>	5	100%

Личностные качества оцениваются в мае 2024 года.

КАРТОЧКА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Ф.И.О. юнармейца, возраст	Теоретическая подготовка								Практическая подготовка							
		Теоретические знания				Владение специальной терминологией				Практические умения и навыки				Владение знаниями и навыками военно-прикладной подготовки			
		<i>четверть</i>				<i>четверть</i>				<i>четверть</i>				<i>четверть</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
11.																	
12.																	
13.																	
14.																	
15.																	
16.																	
17.																	
18.																	
19.																	
20.																	
Метод диагностики		<i>Наблюдение, тест</i>		<i>Наблюдение, тест</i>						<i>Зачёт на основе выполнения практических заданий</i>							

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:
 обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;
 элементы акробатики - 6-10 мин;
 игры в касания - 4-7 мин;
 освоение захватов - 6-10 мин
 упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1. На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях.)

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

(при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение - со 2-го))

Урок	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В современных условиях возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов.

Все специальные упражнения борца при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: **упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.**

**VII. ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ СЕКЦИИ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

№ п/п	Наименование раздела	Учет рабочей программы воспитания
1	Теоретическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
4	Техническая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

		— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5	Тактическая подготовка	— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
8	Контрольные испытания	— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**VIII. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СЕКЦИИ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийские соревнования по волейболу среди команд общеобразовательных организаций (в рамках общероссийского проекта «Волейбол – в школу») в Анадырском муниципальном районе	5 - 9 класс	1 - 15 октября 2023	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Духовно-нравственное воспитание; гражданское воспитание	«Основные общешкольные дела»	Спортивно-музыкальный праздник "Папа и я – неразлучные друзья", посвященный Дню отца	5 - 9 класс	13 октября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Гражданское воспитание: трудовое воспитание; духовно-нравственное воспитание	«Основные общешкольные дела»	Праздничный концерт, посвященный 20-летию со Дня создания МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"	5 - 9 класс	23 октября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Муниципальный этап окружного конкурса «Спортивная элита -2022»	5 - 9 класс	октябрь 2023	Федоров В.А., педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийские соревнования по баскетболу среди команд общеобразовательных организаций (в рамках общероссийского проекта «Баскетбол – в школу») в Анадырском муниципальном районе	5 - 9 класс	1 - 15 ноября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по национальной борьбе, посвященные Дню образования Чукотского автономного округа (10 декабря)	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивная перемена «Игра в чукотский мяч»	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	«Школьный спортивный клуб»	Спортивная перемена «Игры народов Чукотки»	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
эмоционального благополучия					
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Организация и проведение школьного этапа мероприятий Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»	5 - 9 класс	январь	Учитель физической культуры Федоров В.А. Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по спортивным видам борьбы, посвященные Дню защитника Отечества	5 - 9 класс	21 февраля	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по пионерболу, посвященные Международному женскому дню 8 марта	5 - 9 класс	7 марта	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивные эстафеты "Навстречу Победе"	5 - 9 класс	6 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Игровая программа "Спортивная семья", посвященная Международному дню семьи	5 - 9 класс	15 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивные соревнования, приуроченные к Всемирному дню без табака	5 - 9 класс	31 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ»	5 - 9 класс	май 2024	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
эмоционального благополучия					

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Борьба** греко-римская: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / Под общей ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 800 с.
2. **Волков Л. В.** Теория и методика детского и юношеского воспитания.- Киев: Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
3. **Греко-римская** борьба: примерная программа. Учебное издание / Под ред. Алексеева А.А. - М: ССИ, 2004. - 266 с.
4. **Подливаев Б. А., Грузных Г. М.** Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
5. **Кожарский В., Сорокин Н.** Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 272 с.
6. **Туманян Г. С.** Спортивная борьба: отбор и планирование. - М: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
7. **Физическая** подготовка детей 5 - 6 лет к занятиям в школе (из опыта работы) / Под ред. Кенеман А.В., Кистяковой М.Ю., Осокиной Т.И. – М.: 1980. – 140 с.

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение предмета «Греко-римская борьба» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий греко-римской борьбой:

борцовский ковер, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, набивные мячи, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Мягкий инвентарь: ботинки борцовские, трико борцовское, спортивный костюм, ветрозащитный костюм для сгонки веса, утепленный костюм,

Главным элементом спортивного оборудования является борцовский ковер, за которым необходим постоянный уход. Маты следует регулярно протирать влажной тряпкой, покрытие ковра чистить пылесосом или протирать влажной тряпкой.