

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО  
педагогическим советом  
протокол №3 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
Бахчисарайского района  
И.В. Полякова  
Приказ № 130 от 29.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Срок реализации программы:* 1 год

*Вид программы:* модифицированная

*Уровень:* стартовый

*Возраст обучающихся:* 10 - 15 лет

*Составители:* Хмельков А.В., заместитель директора по УТР

Бахчисарай  
2025 г.

## РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба для начинающих» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 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 Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ,

способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 Методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

– «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Уставом и нормативными локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым;

– Положением о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым.

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и направлена на развитие физических качеств, специфичных для борцов. Она ведется одновременно с овладением приемами техники греко-римской борьбы и их совершенствованием.

Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Актуальность программы** выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения греко-римской борьбы как вида спорта. Программа обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время наблюдается тенденция снижения уровня здоровья детей, растёт количество детей с ОВЗ. Укрепление здоровья – первоочередная задача государства.

**Новизна образовательной программы** состоит в том, что в методической части документа раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Обозначена рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Отличительные особенности программы** состоят в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта греко-римская борьба.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению элементов греко-римской борьбы.

#### **Адресат программы.**

В группы принимаются все желающие заниматься греко-римской борьбой и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 6 до 15 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Дети 5-10 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

10-15 лет. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

**Объем и срок освоения программы** – программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 144 часа. Период обучения – с сентября по май.

**Уровень программы** - Ознакомительный (стартовый)

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса**

В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 6-15 летнего возраста, желающие заниматься греко-римской борьбой и имеющие допуск врача-педиатра и письменное разрешение родителей (законных представителей ребенка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы, выполнение контрольных нормативов. Состав группы постоянный.

**Режим занятий:** реализация программы планируется в 2-х группах, по 2 занятия в неделю продолжительностью 2 академических часа с обязательным 10-минутным перерывом.

Группа №1: \_\_\_\_\_

Группа №2: \_\_\_\_\_

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий греко-римской борьбой.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом;
- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся;
- сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

*Личностные:*

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники греко-римской борьбы и широкому кругу двигательных навыков.

*Метапредметные:*

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям греко-римской борьбой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Воспитательная работа в рамках программы «Греко-римская борьба» направлена на: воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, воспитание чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране, на воспитание здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма. Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность, в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, спортивной деятельности, представляя большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, образовательных учреждений: спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах, соревнованиях школьного района и районного масштаба.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывая помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, достигнут понимания содержания основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	2	2		Входящая диагностика. Опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		
3.	Общая физическая подготовка	12	2	10	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	60	4	56	Выполнение нормативов
5.	Технико-тактическая подготовка	26	6	20	Выполнение нормативов
6.	Физкультурно-спортивные мероприятия	22		22	Выполнение нормативов
7.	Контрольно-переводные нормативы	18		18	Соревнования. Учебная игра
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

## Содержание учебного плана.

**Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)** Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды борца.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь борца. Особенности одежды при различных условиях погоды.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа)**

Теория: История развития и современное состояние греко-римской борьбы.

Истоки греко-римской борьбы. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 часов)**

Практика: Основной упор в подготовке борцов делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в греко-римской борьбе.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов)**

Теория (4 часа): Задачи, тенденции и перспективы развития греко-римской борьбы.

Практика (56 часов): Специальная физическая подготовка отражает специфику греко-римской борьбы и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для борцов: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

**Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка (26 часов)**

Практика (20 часов): Обучение стойки, правильному применению переворотов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при захвате, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Теория (6 часов): Тактическая подготовка ведения борьбы в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

**Раздел 6. Физкультурно-спортивные мероприятия (22 часа)**

Практика: Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы (18 часов)**

Практика: Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатами освоения программы по греко-римской борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории:*

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях;

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации);
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств;

*в области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических (двигательных) качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

*в области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий;
- овладение навыками реагирования на действия соперника;
- овладение навыками технико-тактических действий;
- овладение навыками адаптироваться к тренировочной деятельности.

После завершения обучения на данном этапе подготовки обучающиеся должны:

*Знать:*

- тактико-технические требования выполнения основных элементов;
- терминологию спортивной борьбы;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борцов;

*Уметь:*

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- выполнять прием, защиту, контрприем;
- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;
- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана.

## Раздел № 2.

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
1 год	36	4	144	15 сентября 2025	31 мая 2026

Режим занятий группа СОГ-1	Режим занятий группа СОГ-2	Каникулы
2 раза в неделю по 2 академических часа  _____	2 раза в неделю по 2 академических часа  _____	01.06.2026 по 31.08.2026
Перерыв 10 минут	Перерыв 10 минут	

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

- оборудование и спортивный инвентарь:
- борцовский ковер;
- мат гимнастический;
- форма боксера (трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»);
- мячи набивные.

#### Информационное обеспечение

Дидактические и учебные материалы, DVD-записи соревнований с участием ведущих борцов мирового уровня, методические разработки в области спортивной борьбы.

### **Кадровое обеспечение**

Данную программу реализуют - тренеры-преподаватели по греко-римской борьбе: **Прошкин Алексей Анатольевич, Османов Ридван Руждиевич, Юлдашев Артур Абдуллаевич, Хафизов Фикрет Шафкатович.**

### **Методическое обеспечение**

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия, семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил по боксу, спорные ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям греко-римской борьбой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры спортсменов и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

- *метод упражнений* - главный метод, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

- *игровой и соревновательный* методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

- *круговой тренировки* - этот метод предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Репродуктивный метод:** показ, сочетающийся с объяснением. Технику борьбы тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с борцом, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов борьбы.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Обычно каждый урок начинают с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступают к изучению нового материала. При пройденного тренер напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Обучение новому материалу начинается с объяснения тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается показом техники его выполнения.

#### Формы организации образовательного процесса.

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы — как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения *теоретической* информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов.

Для *наглядной* демонстрации проводятся посещения соревнований и товарищеских турниров с дальнейшим разбором поединков.

*Практическое* применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях, так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, строятся они комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывается состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическая подготовленность;
- сочетаются средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях увеличивается постепенно.

В *вводно-подготовительной части* тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности. При обучении прыжкам, тренер-преподаватель знает, что у детей младшего школьного возраста еще не завершена процесс окостенения опорно-двигательного аппарата. При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания, поэтому тренер учит правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой, потому тренер-преподаватель строит свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию у ребенка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Образовательные задачи* занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков. На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности. Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель обращает внимание на создание творческой атмосферы, формирование у каждого веру в свои силы, возможности, способности. Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

*Основными формами организации тренировочного процесса* являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся будут заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке. При проведении тренировочных занятий и соревнований будут строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке. Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой. При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

*Подготовительная часть* — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь будут применяться упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки.

*Основная часть.* В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика поединка, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном противостоянии. Произвольный спарринг на борцовском ковре с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Продолжительность основной части 60 минут.

*В заключительной части* занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения. Успешное освоение дополнительной общеразвивающей программы дает возможность перевести обучающихся согласно положению о порядке перевода с одной дополнительной общеобразовательной программы на другую.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

**Теоретическая подготовка** проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

### **Формы аттестации:**

#### *Текущий контроль:*

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

#### *Итоговый контроль:*

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях. При проведении контрольных упражнений особое внимание направлено на создание единых условий

выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную общеразвивающую программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Греко-римская борьба» представлена в Приложении 1.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
5. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»;
7. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
8. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
10. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

### Для обучающихся и родителей

1. Альманах. Богатыри. – Новосибирск: под редакцией Головина М., 2012.
2. Герен С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов. /С. Герен; Пер. с фр. Е. Клоковой; Ил. Э. Фюжетта и др. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2012.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах/М.: Асадема, 2010.,
4. Залесский М. Стань сильным. – М., 2010.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 2001..
6. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся/М.: Феникс, 2010.
7. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.

### Перечень интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.wrestrus.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт министерство образования и науки Российской Федерации

Приложение 1

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП и СФП - не менее 15 баллов.

*По технико-тактической подготовке*

- Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом

- Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*По теоретической подготовке*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Виды тестов	балл	Количество лет				
		9	10	11	12	13
Бег 30 м (сек)	5	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
	4	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1
	3	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5
Бег 1000м (сек)	5	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20
	4	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50
	3	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20
Прыжок в длину с места (см)	5	165	170	180	190	195
	4	150	155	170	180	185
	3	140	145	155	160	165
Подтягивание из виса на перекладине	5	6	7	8	9	11
	4	4	5	6	7	8
	3	2	2	3	3	4
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	10	11	12	13	14
	4	8	9	10	11	12
	3	6	7	8	9	10
Количество прыжков на скакалке за 1 минуту (раз)	5	60	70	80	90	100
	4	50	60	70	80	90
	3	40	50	60	70	80

Техника выполнения специальных упражнений.

**Забегания на мосту**

-оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

-оценка «4» - менее крутой мост , незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;

-оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения головы и рук при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

**Перевороты с моста**

-оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

-оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

-оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

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

-оценка «5» - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

-оценка «4» - выполняется слитно без прогиба(опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

-оценка «3» выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук

**Кувырок вперед, подъем разгибом:**

-оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

-оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения;

-оценка «3» -нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

## Приложение 2

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Лучшим средством развития всех способностей борца, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками, является игра.

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. В игре вносят определенные изменения в зависимости от контингента учащихся, наличие инвентаря и других обстоятельств; предусматривают свои варианты, которые наиболее соответствуют основным задачам занятия.

2. Учеников учат прежде простым играм, а сложные проводят сначала по упрощенным правилам, постепенно усложняя их.

3. Спортсменов делят на примерно равные по силам команды (весовым категориям, возрасту, физической подготовленностью).

4. Игра должна быть эмоциональная, динамичная. Однообразные движения и статичные положения вызывают быструю усталость, тормозят усвоение новых двигательных качеств.

5. Чтобы предотвратить переутомление юных борцов, четко определяют дозировку игры (ее время или количество повторений). Если игроки устали, игру прекращают досрочно.

6. Воспитанников приучают соблюдать правила игры, точно выполнять действия и движения. Иначе это может привести к неправильному усвоению элементов техники и тактики.

7. Если во время игры участники допускают много ошибок и нарушений, ее прекращают, делают необходимые указания.

8. На одном занятии не следует применять много игр, а также проводить одну игру долгое время. Почувствовав, что интерес к игре потерян, ее прекращают или заменяют другой.

9. Если во время занятий применяют большие нагрузки, то в конце или в середине его предлагают спокойные игры, которые уменьшают нервное возбуждение и активизируют внимание учащихся.

10. Если упражнение можно выполнить в обе стороны, то при повторении игры задачу выполняют и в другую сторону.

11. Наиболее подготовленных и способных учеников привлекают к руководству отдельными играми. Это приучает юных борцов к самостоятельности.

12. Строят участников для проведения игры в колонны, впереди ставят меньших ростом, что позволит всем наблюдать за ходом игры.

13. Подводя итоги, каждой игры и определяя победителей, обязательно учитывают правильность выполнения упражнения или отдельных элементов, особенно тех, которые непосредственно способствуют усвоению техники и тактики спортивной борьбы. Это поможет более качественно овладеть двигательными навыками.

#### **Эстафета «раков»**

Игроков делят на 3-4 равные команды и выстраивают за линией старта в колонны по одному у края ковра. Направляющие становятся в положение упора сидя сзади лицом вперед.

По сигналу, подняв с ковра таз и переставляя руки и ноги, они продвигаются к противоположному краю ковра, там разворачиваются и, двигаясь назад, финишируют. Как только первый игрок пересечет линию старта, упражнение начинается второй.

Побеждает команда, игроки которой быстрее преодолеют этапы эстафеты и сделают меньше ошибок. Повторить 2-3 раза.

Правило. Если спортсмен коснулся ковра тазом, команде начисляется штрафное очко.

Вариант. Та же игра, но спортсмены передвигаются спиной вперед, а назад возвращаются лицом вперед.

#### **«Мост и «треугольник»**

Игроки двух команд выстраивают в колонны по одному за краем ковра. Интервал между ними - 3-4 м. Перед командами посреди ковра и за 1 м до его края чертят два круга диаметром 1 м.

По сигналу направляющие быстро бегут к первому кругу, принимают положение борцовского моста. В этот момент вперед бросаются игроки, стоявшие в колонне вторыми, пролезают под мостом, бегут в дальний круг и становятся в нем в положение «треугольника» (упор головой и ступнями в ковер). Первый участник любым способом поднимается с моста, бежит в дальний круг и пролезает между головой и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед поочередно выбегают другие два игрока, а те, кто прибежал, становятся в конец колонны. И так, пока все пары выполняют задание, потом игру повторяют во второй раз, причем игроки меняются ролями.

Побеждает команда, которая первой закончила эстафету. Повторить 2-3 раза.

Вариант. Та же игра, но с моста встают переверотом назад толчком обеих ног, а из «треугольника» - переверотом

#### **«Третий лишний с сопротивлением»**

Игроки располагаются по кругу ковра парами – один за одним лицом к центру. Тот, кто стоит вне круга, захватывает партнера на уровне пояса, сцепив руки в «замок». Руководитель назначает ведущего и беглеца.

По команде ведущий догоняет беглеца, пытаясь захватить его. Тот пытается стать перед любой парой игроков. Участник, который стоит сзади, во время игры имеет право, не сходя с места, отрывать от ковра партнера и возвращать его в любую сторону, не давая встать перед ним спортсмену, который убегает. Игрок, стоящий впереди, выпрямляет руки навстречу беглецу, пытаясь, в свою очередь, захватить его и притянуть к себе. Если ему это удастся, игрок, стоящий сзади, становится третьим-лишним и убегает от ведущего. Бегать можно как по кругу, так и через круг. Игра длится 3-4 мин. Руководитель отмечает лучших ведущих и самых ловких игроков и меняет местами участников игры. Повторить 2 – 4 раза.

Приложение 3

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Греко-римская борьба для начинающих»**

№	Наименование тема занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию			Форма аттестации /контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту группа 1	по факту группа 2		
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности – 2 часа</b>							
1	Техника безопасности на занятиях борьбой.	2	15.09.2025-21.09.2025			входящая диагностика.	
<b>Раздел 2. Теоретическая подготовка – 4 часа</b>							
2	История развития борьбы. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Захваты и освобождение от них. Основные положения борца. Переворот скручиванием рычагом.	2	15.09.2025-21.09.2025				
3	История развития борьбы. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Переворот скручиванием рычагом с переходом. Переворот скручиванием с захватом рук сбоку. Перевод рывком за руку.	2	22.09.2025-28.09.2025			Опрос	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка – 12 часов</b>							
4	Развитие физических качеств. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.	2	22.09.2025-28.09.2025				
5	Контрприем от перевода рывком за руку. Перевод рывком за руку. Учебная схватка.	2	29.09.2025-05.10.2025				
6	Закаливание организма. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Перевод нырком с захватом шеи и плеча. Захваты руки на ключ. Контрприем от захвата ключом.	2	29.09.2025-05.10.2025				
7	Контрприем от перевода нырком с захватом шеи и туловища. Переворот	2	06.10.2025-12.10.2025				

	переходом с ключом с захватом подбородка. Вертушка с захватом руки под плечо.						
8	История развития борьбы. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Захваты и освобождение от них. Основные положения борца. Переворот скручиванием рычагом.	2	06.10.2025 12.10.2025				
9	Причина травм и их профилактика применительно к занятиям борьбой. ОФП. СФП. Контрприем от переворота переходом. Контрприем от вертушки.	2	13.10.2025 19.10.2025			Выполнен ие норматив ов	
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка – 60 часов</b>							
10	Правила спортивной борьбы. ОФП. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок через спину с захватом руки и шеи.	2	13.10.2025 19.10.2025				
11	Переворот скручиванием с захватом дальней руки сбоку. Бросок через спину. Учебная схватка 2х2.	2	20.10.2025 26.10.2025				
12	Правильное питание спортсменов. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Переворот забеганием ключом и предплечьем на шее.	2	20.10.2025 26.10.2025				
13	Сбивание с захватом руки. Контрприем от захвата руки на ключ. Эстафеты с элементами борьбы.	2	27.10.2025 02.11.2025				
14	Развитие борьбы за рубежом. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Контрприем от сбивания захватом	2	27.10.2025 02.11.2025				

	руки.						
<b>15</b>	Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и другой руки. Бросок через спину с захватом руки через плечо.	<b>2</b>	05.11.2025 09.11.2025				
<b>16</b>	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: бросок через спину – сбивание.	<b>2</b>	05.11.2025 09.11.2025				
<b>17</b>	Комбинация: бросок через спину – перевод рывком за руку. Комбинация: сбивание – бросок через спину.	<b>2</b>	10.11.2025 16.11.2025				
<b>18</b>	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.	<b>2</b>	10.11.2025 16.11.2025				
<b>19</b>	Комбинация: перевод рывком – бросок через спину. Переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.	<b>2</b>	17.11.2025 23.11.2025				
<b>20</b>	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	<b>2</b>	17.11.2025 23.11.2025				
<b>21</b>	Контрприем от перевода нырком с захватом туловища с рукой. Контрприем от переворота перекатом.	<b>2</b>	24.11.2025 30.11.2025				
<b>22</b>	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	<b>2</b>	24.11.2025 30.11.2025				
<b>23</b>	Контрприем от перевода нырком с захватом туловища с рукой. Контрприем от переворота перекатом.	<b>2</b>	01.12.2025 07.12.2025				
<b>24</b>	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Избранные приемы в	<b>2</b>	01.12.2025 07.12.2025				

	стойке.						
25	Переворот накатом с захватом туловища. Учебно-тренировочные схватки 2х2.	2	08.12.2025 14.12.2025				
26	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Вертушка с захватом руки на шее.	2	08.12.2025 14.12.2025				
27	Контрприем от наката с захватом туловища. Бросок наклоном с захватом туловища.	2	15.12.2025 21.12.2025				
28	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.	2	15.12.2025 21.12.2025				
29	Избранные приемы в партере. Вольные схватки тренировочного характера.	2	22.12.2025 28.12.2025				
30	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: переворот загибанием с ключом – накат с захватом руки и туловища.	2	22.12.2025 28.12.2025				
31	Сбивание с захватом туловища с рукой. Тренировочные схватки	2	29.12.2025 31.12.2025				
32	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Переворот прогибом рычагом.	2	29.12.2025 31.12.2025				
33	Бросок прогибом с захватом руки и туловища. Контрприем от переворота прогибом рычагом.	2	12.01.2026 18.01.2026				
34	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	2	12.01.2026 18.01.2026				
35	Избранные приемы в партере и стойке. Скручивание с захватом шеи с плечом. Контрприем от броска наклоном.	2	19.01.2026 25.01.2026				

36	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок через спину с захватом руки под плечо.	2	19.01.2026 25.01.2026				
37	Избранные комбинации в партере. Дожим и уход с моста при захвате руки и шеи сбоку.	2	26.01.2026 01.02.2026				
38	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: перевод рывком за руку – бросок наклоном с захватом туловища.	2	26.01.2026 01.02.2026				
39	ОФП. СФП Мельница с захватом руки. Комбинация: перевод рывком за руку – мельница.	2	02.02.2026 08.02.2026			Выполнен ие норматив ов	
<b>Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка – 26 часов</b>							
40	Развитие физических качеств. Комбинация: бросок прогибом – бросок через спину.	2	02.02.2026 08.02.2026				
41	Бросок через спину с захватом шеи с плечом. Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.	2	09.02.2026 15.02.2026				
42	Развитие физических качеств. Сбивание с захватом руки и туловища.	2	09.02.2026 15.02.2026				
43	Скручивание с захватом шеи сверху и плеча снизу.	2	16.02.2026 22.02.2026				
44	Развитие физических качеств. Контрприем от сбивания. Перевод рывком с захватом плеч сверху	2	16.02.2026 22.02.2026				
45	Развитие физических качеств. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища.	2	24.02.2026 01.03.2026				
46	Развитие физических качеств. Вольные схватки тренировочного характера.	2	24.02.2026 01.03.2026				
47	Переворот скручиванием	2	02.03.2026 07.03.2026				

	обратным ключом. Перевод нырком с захватом шеи с плечом.						
48	Развитие физических качеств. Учебно-тренировочные схватки. Вертушка с захватом руки и шеи.	2	02.03.2026 07.03.2026				
49	Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри.	2	09.03.2026 15.03.2026				
50	Развитие физических качеств. Избранные приемы. Броски через спину с захватом руки и туловища.	2	09.03.2026 15.03.2026			Выполнение нормативов	
51	Развитие физических качеств. Комбинация: бросок через спину – сбивание.	2	16.03.2026 22.03.2026				
52	Развитие физических качеств. Комбинация: бросок через спину – бросок наклоном.	2	16.03.2026 22.03.2026				
<b>Раздел 6. Физкультурно-спортивные мероприятия – 22 часа.</b>							
53	Мельница с обратным захватом рук под плечи. Перевод выседом с захватом туловища через руки.	2	23.03.2026 29.03.2026				
54	Бросок прогибом с зависом. Комбинация: мельница – бросок прогибом. Бросок прогибом с захватом одноименного плеча и шеи.	2	23.03.2026 29.03.2026				
55	Бросок прогибом с заведением. Избранные приемы. Переворот перекатом с обратным захватом туловища.	2	30.03.2026 05.04.2026				
56	Бросок прогибом с заведением. Избранные приемы. Переворот перекатом с обратным захватом туловища.	2	30.03.2026 05.04.2026				
57	Бросок прогибом с	2	06.04.2026				

	заведением. Избранные приемы. Переворот перекатом с обратным захватом туловища.		12.04.2026				
58	Бросок прогибом с заведением. Избранные приемы. Переворот перекатом с обратным захватом туловища.	2	06.04.2026 12.04.2026			опрос родителей	
59	Сбивание с захватом руки и шеи. Избранные приемы. Бросок накатом с ключом и захватом туловища.	2	13.04.2026 19.04.2026				
60	Сбивание с захватом руки и шеи. Избранные приемы. Бросок накатом с ключом и захватом туловища.	2	13.04.2026 19.04.2026				
61	Избранные приемы и комбинации. Броски через спину с захватом рук сверху. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча с ключом.	2	20.04.2026 26.04.2026				
62	Избранные приемы и комбинации. Броски через спину с захватом рук сверху. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча с ключом.	2	20.04.2026 26.04.2026			Выполнен ие норматив ов	
<b>Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы – 18 часов.</b>							
63	Комбинация: бросок через спину – сбивание. Контрприем от броска через спину – бросок прогибом.	2	27.04.2026 30.04.2026				
64	Комбинация: бросок через спину – сбивание. Контрприем от броска через спину – бросок прогибом.	2	27.04.2026 30.04.2026				
65	Бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Переворот накатом с захватом	2	04.05.2026 08.05.2026				

	руки на ключ и туловища. Бросок накато́м с захватом туловища.					
<b>66</b>	Бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Переворот накато́м с захватом руки на ключ и туловища. Бросок накато́м с захватом туловища.	<b>2</b>	04.05.2026 08.05.2026			
<b>67</b>	Бросок подворотом с захватом руки. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Вертушка с захватом руки под плечо.	<b>2</b>	11.05.2026 17.05.2026			
<b>68</b>	Бросок подворотом с захватом руки. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Вертушка с захватом руки под плечо.	<b>2</b>	11.05.2026 17.05.2026			
<b>69</b>	Контрприем от вертушки. Контрприем от переворота переходом. Бросок через спину с захватом руки на шее.	<b>2</b>	18.05.2026 24.05.2026			
<b>70</b>	Контрприем от вертушки. Контрприем от переворота переходом. Бросок через спину с захватом руки на шее.	<b>2</b>	18.05.2026 24.05.2026			
<b>71</b>	Бросок через спину с захватом руки и шеи. Переворот скручиванием.	<b>2</b>	25.05.2026 31.05.2026			Выполнен ие норматив ов
<b>72</b>	Соревновательные схватки.	<b>2</b>	25.05.2026 31.05.2026			соревнова ние
	<b>Итого за II полугодие:</b>	<b>80</b>	<b>часов</b>			
	<b>Итого за год:</b>	<b>144</b>	<b>часа</b>			

Приложение 4

### ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

№	Причина корректировка	Дата	Согласование с заместителем
---	-----------------------	------	-----------------------------



Модули плана	Содержание	Форма проведения
Духовно-нравственное воспитание	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	Беседа
	День солидарности в борьбе с терроризмом. (03 сентября) «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях»	Беседа
Безопасность жизнедеятельности	«Правила поведения» основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУ ДО «ДЮСШ»	Инструктаж (1 полугодие)
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Дорога в школу». Единый день дорожной безопасности. Безопасное поведение на дороге по правилам безопасного поведения на транспорте, дорогах	Беседа
Работа с родителями	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях, с целью привлечения детей к занятиям спортом, которые функционируют в ДЮСШ.	Беседа
<b>Октябрь 2025</b>		
духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню народного единства. (04.11)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения во время осенних каникул	Инструктаж
	Беседа по профилактике заболеваемости в осенне-зимний период, профилактика КОВИД.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	АИС «Навигатор» заключение договоров на программу по персонифицированному обучению физкультурно-спортивной направленности.	Собрание Инструктаж
	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
<b>Ноябрь 2025</b>		
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню народного единства. (04.11)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	«Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий» основы безопасного поведения обучающихся БОУ ДО «ДЮСШ»	Беседа
	Пропаганда здорового образа жизни. «Курить-здоровью вредить!»	Беседа
	Всероссийская акции «Я выбираю спорт, как альтернативу вредным привычкам». Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	Беседа
	Оказание первой доврачебной помощи	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	В рамках разъяснительной работы «Информация для всех» информационная грамотность родителей (законных представителей) по организации работы в АИС «Навигатор»	Консультация

	Индивидуальные. Беседа с родителями.	Беседа
	<b>Декабрь 2025</b>	
Духовно-нравственное воспитание	День героев Отечества (09.12)	Урок мужества
	День конституции РФ. (12.12)	Лекторий
	Мероприятия, посвященные Международному Дню борьбы с коррупцией «Мы против коррупции»	Беседа
Безопасность жизнедеятельности	«Твоя спортивная форма» допуск обучающихся к УТЗ, основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУДО «ДЮСШ»	инструктаж
	«Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	<b>Январь 2026</b>	
Духовно-нравственное воспитание	День республики Крым (20.01)	Единый урок
Безопасность жизнедеятельности	«Встреча с незнакомцем» формирование правильного поведения у детей при встрече с незнакомцем. Правила безопасного поведения.	Беседа
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Моя безопасность». Правила безопасного поведения на транспорте, дорогах.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	<b>Февраль 2026</b>	
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (23.02)	Лекторий
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУДО «ДЮСШ»	Инструктаж (2 полугодие)
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	<b>Март 2026</b>	
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией (18.03)	Час общения
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований.	Инструктаж (2полугодие)
	«Антитеррор: безопасность в твоих руках»	Беседа

	антитеррористическая безопасность в школе	
	Осторожно! Хрупкий лед!» основы безопасного поведения обучающихся на водоемах.	Беседа
Профессиональное само-определение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
<b>Апрель 2026</b>		
Духовно-нравственное воспитание	День освобождения Бахчисарая от немецко-фашистских захватчиков (14.04)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУ ДО «ДЮСШ»	Инструктаж
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Правила поведения в транспорте»	Беседа
	«Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	Инструктаж
Профессиональное само-определение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
<b>Май 2026</b>		
Духовно-нравственное воспитание	Участие в субботнике	Субботник
	Мероприятия, посвященные Дню Победы (9 мая).	Час общения
	Мероприятия посвященные Празднику Весны и Труда (01.05)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Профилактика детского травматизма «Правила безопасности на водоемах в весенне-летний период»	Инструктаж
	«Режим дня в летний период». Самоорганизация летнего времени.	Беседа
	Инструктаж “Правила поведения при пожаре”.	Инструктаж
Профессиональное само-определение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
	Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Собрание

## Приложение 6

### План – конспект занятия:

**Тема:** ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок прогибом с захватом рук сверху.

**Цель занятия:** содействовать воспитанию моральных, волевых качеств, развитие функций организма, совершенствование физических способностей.

**Задачи занятия:**

1. Разучить технику выполнения броска прогибом с захватом рук сверху.
2. Развитие физических качеств.
3. Совершенствование страховки.
4. Воспитание дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой

**Место проведения:** спортивный зал.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Оборудование:** борцовские маты, секундомер.

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>25 минут</b>	
1	Построение	1 минута	
2	Сообщение цели и задачи урока	4 минут	
3	Ходьба на носках, на пятках, внешней, внутренней стороне стопы.	5 минут	Обратить внимание: на осанку при ходьбе, голову держать прямо, плечи развернуть, спина прямая.
4	Бег приставными шагами, спиной вперед, бег без задания.	5 минуты	Следить за безопасным интервалом между учащимися.
5	Общеразвивающие упражнения на месте: 1) и.п. – о.с., 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо; 2) и.п. – стойка ноги врозь, 1-руки вперед, 2-руки вверх, 3-руки в сторону, 4-и.п.; 3) и.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1,2-рывки согнутыми руками, 3,4-рывки с поворотами вправо, 5,6-рывки перед грудью, 7,8-рывки с поворотом влево; 4) и.п. – о.с., 1-выпад правой вперед, руки в стороны, 2-и.п., 3-выпад левой вперед, руки в стороны, 4-и.п.; 5) и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон влево, 2-и.п., 3-наклон вправо, 4-и.п.; 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед собой хватом за локти, 1-3-пружинистые наклоны к согнутой правой ноге, 4-и.п., 5-7-пружинистые наклоны к согнутой к левой ноге;	10 минут	Следить за правильным выполнением упражнений.  Упражнения выполняются интенсивно  Наклоны выполнять максимально, колени не сгибать.  Распределить учащихся по парам приблизительно равным по росту и весу.  Следить за группировкой.

	<p>7) и.п. – о.с., 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-и.п.;</p> <p>8) упражнения в парах и.п. - партнер стоит в положении высокого партера, сесть ему на лопатки спиной к голове, ступни поставить под бедра, прогнуться назад, затем напрягая брюшной пресс, вернуться ви.п.;</p> <p>9) кувырки вперед, назад;</p> <p>10) длинный кувырок.</p>		
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 минут</b>	
1	<p>Совершенствование самострахования:</p> <p>1)кувырок вперед с «отбивной» рукой;</p> <p>2)падение назад из стойки;</p> <p>3)падение кувырком через лежащего партнера;</p> <p>4)и.п. – партнеры стоят лицом друг к другу, обоюдно захватив одноименную руку – один выполняет самостраховку, другой, поддерживания за руку смягчает его падение;</p> <p>5)и.п. – два партнера в стойке, третий становится на четвереньки сзади падающего – страхующий толкает партнера через стоящего на четвереньках и поддерживает его в падении за запястье одноименной руки.</p>	30 минут	Следить за тем, чтобы рука при выполнении «отбивки» была прямой, угол ~45°, упражнения выполняют влево и вправо по очереди.
	<b>Перерыв</b>	<b>10 минут</b>	
2	<p>Разучивание броска прогибом</p> <p>1) создание представления о технике броска;</p> <p>2) имитация броска по частям без соперника;</p> <p>Захватываем кушаком соперника, прижимаем соперника к груди и одновременно делаем шаг согнутой в коленном суставе правой (левой) ногой, затем приставляем левую (правую) ногу, отталкиваясь двумя ногами и подбивая животом, прогибаемся назад и завершаем бросок;</p> <p>3) выполнение броска с соперником по частям;</p> <p>4) выполнить бросок в замедленном темпе;</p>	15 минут	<p>Имитация выполняется фронтально, под счет, с показом учителя.</p> <p>Выполняется без сопротивления соперником, следить за правильным выполнением страховки при падении.</p>

	5) совершенствование техники броска		
3	Развитие двигательных качеств: 1) и.п. – лежа на спине одноименным боком друг к другу. По команде встать раньше в борцовскую стойку; 2) и.п. – стоя на коленях одноименным боком друг к другу, лицом в противоположную сторону. По команде каждый старается зайти за спину друг к другу; 3) и.п. – стоя лицом друг к другу. По команде захватить за туловище и оторвать партнера от пола.	15 минут	Упражнение выполнять в разные стороны. Учащиеся распределены приблизительно равными по силам.
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 минут</b>	
1	Построение, ходьба, упражнения на восстановление дыхания.	2 минуты	Следить за дыханием
2	Равновесие: стоя на одной, вторая прижата к бедру выше колена всей ступней	2 минуты	На время, выявляя победителя
3	Подведение итогов занятия	1 минута	