

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____ О.А. Клецонок
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Греко-римская борьба»

Срок освоения 1 год
Возраст обучающихся от 9 до 12 лет

Разработчик:
Куняшев Алексей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

Греко-римская борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Греко-римская борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» предназначена для физического воспитания и содействия всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Греко-римская борьба представляет собой целостную систему физического воспитания и включает всё многообразие двигательных действий свойственных биомеханическими возможностям организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности, что обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по греко-римской борьбе, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Новизна

Программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям спортом. Новизной в подготовке занимающихся по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников.

Объем и срок реализации программы

Программа «Греко-римская борьба» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 часа 2 раз в неделю.

Основная цель программы - формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Греко-римская борьба».

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих задач:

Обучающие:

- формирование общих представлений о виде спорта «греко-римская борьба», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствами греко-римской борьбы, и создание необходимых предпосылок для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приёмами вида спорта «греко-римская борьба».

Развивающие:

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к виду спорта «греко-римская борьба», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами греко-римской борьбы;
- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).

Воспитательные:

- популяризация греко-римской борьбы среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям греко-римской борьбой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Условия набора.

В спортивную секцию «Греко-римская борьба» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Режим работы:

Первый год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю: 2 раза в неделю 2ч.

Форма организации занятий — групповая, индивидуальная, в парах.

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения не более 15 человек

Критерии и формы оценки качества знаний **Оценочные материалы**

- тестовые работы
- зачетные занятия по практическим навыкам
- районные и городские соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно -сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Греко-римская борьба»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные:

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Метапредметные:

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

Обучающиеся знают:

- историю, базовые правила греко-римской борьбы;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики.

Умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы греко-римской борьбы;
- применять базовые элементы техники и тактики греко-римской борьбы в процессе соревновательной практики;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО»

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть.

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов игр и соревнований.

Практические методы – отработка навыков и тактических упражнений в игре.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений, решения тактических задач.

Беседы - лекции по правилам гигиены, технике безопасности, оказание первой помощи при травмах при проведении игры.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы «Волейбол» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- ковер;
- набивные мячи;
- борцовский тренировочный мешок-чучело;
- перекладина гимнастическая
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты;

Спортивные снаряды: гимнастические скамейки – 3-5 штук; гимнастическая стенка – 6

пролетов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	9 сентября 2024 года	29 мая 2025 год	36	1 год обучения – 144 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю 2 часа

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое
1	Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и само страховки. Техник ой приемов	2	09.09.2024	
2	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	12.09.2024	
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	2	16.09.2024	
4	СФП. Специальные упражнения для борца	2	19.09.2024	
5	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	23.09.2024	
6	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	26.09.2024	
7	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	30.09.2024	
8	СФП. Специальные упражнения для борца	2	03.10.2024	
9	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	07.10.2024	
10	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	10.10.2024	
11	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	14.10.2024	

12	СФП. Специальные упражнения для борца	2	17.10.2024	
13	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	21.10.2024	
14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	22.10.2024	
15	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	24.10.2024	
16	СФП. Специальные упражнения для борца	2	28.10.2024	
17	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	31.10.2024	
18	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	07.11.2024	
19	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	11.11.2024	
20	СФП. Специальные упражнения для борца	2	12.11.2024	
21	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	14.11.2024	
22	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	18.11.2024	
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	21.11.2024	
24	СФП. Специальные упражнения для борца	2	25.11.2024	
25	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	28.11.2024	
26	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	02.12.2024	
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	05.12.2024	
28	СФП. Специальные упражнения для борца	2	09.12.2024	
29	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	12.12.2024	
30	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	16.12.2024	

31	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	19.12.2024	
32	СФП. Специальные упражнения для борца	2	23.12.2024	
33	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	26.12.2024	
34	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	09.01.2025	
35	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	13.01.2025	
36	СФП. Специальные упражнения для борца	2	16.01.2025	
37	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	20.01.2025	
38	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	23.01.2025	
39	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	27.01.2025	
40	общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2	30.01.2025	
41	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	03.02.2025	
42	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	06.02.2025	
43	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	10.02.2025	
44	СФП. Специальные упражнения для борца	2	13.02.2025	
45	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	17.02.2025	
46	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	20.02.2025	
47	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	24.02.2025	
48	СФП. Специальные упражнения для борца	2	27.02.2025	
49	Обучение технических	2	03.03.2025	

	способностей в партере и в стойке			
50	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	06.03.2025	
51	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	10.03.2025	
52	СФП. Специальные упражнения для борца	2	13.03.2025	
53	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	17.03.2025	
54	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	20.03.2025	
55	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	24.03.2025	
56	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	27.03.2025	
57	СФП. Специальные упражнения для борца	2	31.03.2025	
58	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	03.04.2025	
59	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	07.04.2025	
60	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	10.04.2025	
61	СФП. Специальные упражнения для борца	2	14.04.2025	
62	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	17.04.2025	
63	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	21.04.2025	
64	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	24.04.2025	
65	СФП. Специальные упражнения для борца	2	28.04.2025	
66	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	05.05.2025	
67	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	12.05.2025	

68	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	15.05.2025	
69	СФП. Специальные упражнения для борца	2	19.05.2025	
70	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	22.05.2025	
71	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	2	26.05.2025	
72	Итоговое занятие	2	29.05.2025	

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. основы строения и функций организма;
2. влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно - сосудистую системы;
3. правила оказания первой помощи при травмах;
4. гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
5. места занятий и инвентарь.
6. выполнять программные требования по видам подготовки.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой

каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Методические материалы:

1. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
2. Спортивная борьба: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, М., 2014
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировок: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
4. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

Дидактические материалы:

1. Альманах. Богатыри. – Новосибирск: под редакцией Головина М., 2002., 84 с.
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», 2002., 56 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах/М.: Асадема, 2010., 58 с.
4. Залесский М. Стань сильным. – М., 2001., 102 с.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 2001., 48 с.
6. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся/М.: Феникс, 2010., 251 с.
7. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002., 136 с.

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля

Текущий КОНТРОЛЬ. Проводится в ходе тренировочного занятия. Выявляется качество выполнения заданий педагога.

Промежуточный. Проводится в конце учебного года. (Тестовые нормативы по греко-римской борьбе. Соревнования).

Итоговый. Проводится в конце освоения программы (Тестовые нормативы по греко-римской борьбе. Соревнования)

Оценочные материалы представляют собой систему отслеживания и оценивания результатов обучения по программе. Среди ключевых показателей рассматриваются: физическое развитие и физическая подготовленность, качество выполнения тестов ГТО.