****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба» составлена в соответствии **с нормативными документами**:

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – спортивная.

Греко-римская борьба - спорт древнейший и не стареющий. Почти у каждого народа мира есть свой национальный вид борьбы, со своими правилами и традициями. Ни один вид спорта не развивает так равномерно и интенсивно физические и морально-волевые качества, как борьба. Занятия борьбой доступны людям любого возраста и телосложения.

С древних времен борьба у многих народов служила воспитанию сильных и бесстрашных воинов. В наше время регулярные занятия Греко-римской борьбой, способствует укреплению силы, физических качеств, здоровья и морального духа людей.

Таким образом, греко-римская борьба является борьбой интернациональной, универсальной, понятной и доступной для борцов любой национальности.

Данная образовательная программа основана на духовно-философской концепции, призванной сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств.

Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности, является базовой, многопрофильной.

Программа предназначена для детей 7-16 лет и реализуется в течение 2-х лет. Общее количество часов на спортивно-оздоровительном этапе - 144 часов (по 4 часа в неделю), на этапе начальной подготовки - 216 часов (по 6 часов в неделю).

**Актуальность** этой программы заключается, в том, что знания иумения, полученные на занятиях греко-римской борьбой, позволяют обучающимся развивать свои физические качества, узнать многое из жизни великих борцов древности и нашего времени, достигнуть высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимого для общественно-полезного труда. Регулярные занятия борьбой помогут учащимся определиться в выборе профессии, а так же стать надежными защитниками Родины, при прохождении службы в рядах Вооруженных Сил. В современных условиях, когда во всем мире повышается уровень терроризма и вмешательства во внутренние дела других стран, очень важно овладеть элементами самообороны и умением вести единоборство с противником.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Педагогическая целесообразность** 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; ознакомление их с техническим арсеналом видов борьбы; привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые; учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

**Адресат программы**: обучающиеся 7-16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 12 человек.

Объем освоения программы : 1 год обучения (7-10 лет) -3 занятия по 1,5 часа в неделю, 171 час в год

**Срок реализации программы**: 2 года.

**1.3 Учебно-тематический планпервого года обучения**

 **Периодичность и продолжительность занятий:** 3 раза в неделю, по 1 час 30 минут, с перерывом на 10 минут.

**Форма обучения**: очная.

Учебный год начинается со 2 сентября;

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

* 1. **Цель, задачи программы**

Целью данной программы является развитие здоровье сберегающей компетенции у подростка, а именно, гармоничное развитие личности подростка, его основных физических качеств и способностей, сохранение и укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* привлечь к занятиям оздоровительными, физическими упражнениями детей и молодежи для улучшения физических и морально-волевых качеств, высокого уровня работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

**Развивающие:**

* развить физические способности через соревновательную деятельность;
* развить коммуникативные навыки;
* развить познавательный интерес к виду спорта "Борьба"

**Воспитательные:**

* формировать интерес, бережное отношение, уважение и любовь к национальной культуре и культуре других народов;
* воспитывать толерантную личность, готовую к межкультурному диалогу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела и темы** | **Всего****часов** | **Из них** | **Форма контроля/****аттестации** |
| **теория** | **практика** |
|  | Греко-римская борьба в России - история возникновения, отображения ее в летописях, эпосах. Самобытные виды борьбы у различных народов. | 4 | 4 |  | беседаобъяснениенаблюдениедемонстрациясоревнования |
|  | Правила поведения в зале, личная гигиена, предупреждение травм | 4 | 4 |  |
|  | Специальная физическая подготовка | 15 | - | 15 |
|  | Упражнения разминки в движении | 5 | 1 | 4 |
|  | Стойки и дистанции | 7 | 1 | 6 |
|  | Самостраховка при падении на бок | 9 | 1 | 8 |
|  | Акробатические упражнения | 6 | 1 | 5 |
|  | Упражнения на мосту | 7 | 1 | 6 |
|  | Перевороты скручиванием (захватом рук сбоку) | 11 | 1 | 10 |
| 10. | Удержание сбоку (захватом руки и шеи) | 8 | 1 | 7 |
| 11. | Перевороты забеганием (захватом шеи из- под плеча) | 8 | 1 | 7 |
| 12. | Переворот переходом | 10 | 1 | 9 |
| 13 | Перевод рывком из стойки в партер | 11 | 1 | 10 |
| 14. | Броски подворотом | 9 | 1 | 8 |
| 15. | Участие в соревнованиях | 15 | - | 15 |  |
|  | Всего: | 171 | 19 | 152 |  |

**Содержание курса обучения**

Тема 1. Греко-римская борьба в России - история возникновения, отображения ее в летописях, эпосах. Самобытные виды борьбы у различных народов - 4 часа.

История возникновения греко-римской борьбы. Выдающиеся представители Греко-римской борьбы. Олимпийские чемпионы, чемпионы мира. Выдающиеся представители Греко-римской борьбы: А.А.Карелин, М.Г.Мамиашвили, В.Г.Резанцев, А.Колчинский.

Тема 2. Правила поведения в зале, личной гигиены, предупреждение травм - 4 часа.

Правила поведения в зале: вход в зал только в спортивной форме и с разрешения тренера.

Личная гигиена: приходить на тренировки в чистой спортивной форме, иметь обувь для занятия борьбой (чешки, борцовки); ногти должны быть коротко подстрижены; стрижка короткая.

Предупреждение травм: перед началом тренировки снять с себя все цепочки, кольца. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой.

Тема 3. Специальная физическая подготовка - 15 часов.

Тема 3.1 Упражнения разминки в движении - 5 часов.

Теория - 1 час.

Объяснение и показ подготовительных упражнений в движении (скрестный шаг, имитация броска вращением, бег приставным шагом, бег вокруг своей оси, прыжки с касанием колен, бег спиной вперед)

Практика -4 часа.

Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе.

Бег спиной вперед, боком вперед, скрестным шагом, на четвереньках.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180-360 градусов

4

Ходьба с вращением рук вперед и назад.

Ходьба с поворотами туловища.

Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки-вдох, опуская- выдох.

Чередование прыжков и бега.

Тема 3.2 Стойки и дистанции - 7 часов.

Теория - 1 час.

Объяснение и показ стоек по отнощению к противнику, положения ступни, по отнощению туловища. Объяснение и показ дистанций.

Практика - 6 часов.

Стойка борца: а) по положению ступни ног по отношению к противнику фронтальная, правая, левая, б) по отнощению туловища - прямая, согнутая. Дистанции. В борьбе стоя существуют 5 дистанций: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Тема 3.3 Самостраховка при падении на бок - 9 часов.

Теория - 1 час.

Объяснение и показ группировки при заверщении броска.Объяснение правильности положения рук и ног.

Практика - 8 часов.

Изучение самостраховки начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.

После усвоения группировки переходят к изучению упражнений в падении из положения сидя, руки вытянуты вперед, ноги поджаты к груди. Из этого

положения занимающиеся выполняют перекат по спине. Коснувшись ковра поясницей, борец хлопает рукой по ковру и перекатывается на бок.

4

Тема 3.4 Акробатические упражнения - 6 часов.

Теория - 1 час.

Объяснение и показ правильности выполнения акробатических упражнений, корректировка выполнения.

Практика - 5 часов.

Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках.

Из стойки на руках до положения сидя в группировке, кувырки до упора присев, кувырки через стойку на руках, длинный кувырок с прыжка, через препятствия, кувырок через левое (правое) плечо, перевороты боком, комбинации прыжков.

Тема 3. 5 Упражнения на мосту - 7 часов.

Теория - 1 час.

Объяснение и показ основных упражнений необходимых для выполнения специальных упражнений борца, корректировка неправильного выполнения. Практика - 6 часов.

Вставание на мост, лежа на спине; из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, движение в положение на мосту вперед- назад, с поворотом голову влево(вправо), забегание на мосту, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

4. Технико-тактическая подготовка Тема 4.1 Удержание сбоку - 8 часов.

Теория - 1 час.

Объяснение и показ удержания сбоку. Исправление неправильного выполнения. Объяснение ошибок.

Практика - 7 часов.

Атакующий садится сбоку от партнера, одной рукой захватывает шею, а другой руку. Захваченную руку он прижимает к своей груди и боку, голову

4

наклоняет к ковру около головы партнера.

Тема 4.2 Перевороты екручиванием -11 часов.

Теория - 1 час.

Объяснение и показ переворота скручиванием, исправление не верного выполнения. Объяснение и корректировка ошибок.

Практика - 10 часов.

Встать сбоку от партнера на одно колено (ближнее к его ногам), захватить его дальнее плечо двумя руками. Подтягивая руки к себе и надавливая плечом в бок атакуемого, перевернуть его на спину и провести удержание. Тема 4.3 Перевороты забеганием - 8 часов.

Теория - 1час.

Объяснение и показ переворота забеганием, исправление основных ошибок при выполнении приема.

Практика - 7 часов.

Расположиться сбоку от партнера, придавить предплечьем правой (левой) руки шею, левой (правой) рукой соединить захват на запястье руки, которая лежит на шее, придавив голову соперника, сделать забегание вокруг головы и перевернуть партнера на спину.

Тема 4.4 Переворот переходом - 10 часов.

Теория - 1 час.

Объяснение и показ переворота переходом. Обратить особое внимание на плотность захвата,исправление ошибок.

Практика - 9 часов.

Расположиться сбоку от партнера, захватить руку на «ключ», перейти через спину, прижимая захваченную руку грудью к спине соперника и перевернуть его на спину, сделать удержание.

Тема 4.5 Перевод рывком из стойки в партер - 11 часов.

Теория-1 час.

Объяснение и показ перевода рывком за руку. Обратить внимание на плотный захват руки и плотность прижатия таза к партнеру. Устранение

4

ОСНОВНЫХ ошибок.

Практика -10 часов.

Захватить руку соперника одной рукой за запястье, другой за плечо, резко дернуть на себя - в сторону, забежать сзади захватив рукой корпус соперника.

Тема 4.6 Броски подворотом - 9 часов.

Теория -1 час.

Объяснение и показ броска подворотом. Обратить внимание на работу ног и выведение таза. Исправить ошибки, допущенные при проведении приема. Практика - 8 часов.

Захватить руку и шею соперника, повернуться к противнику спиной, вывести таз, выпрямить ноги, подбить соперника, оторвать от ковра и произвести бросок.

Блок 5. Участие в соревнованиях - 15 часов.

Участие в соревнованиях, в показательных выступлениях и иных мероприятиях.

 **1.4 Планируемые результаты уровня подготовки выпускников
первого года обучения**

К концу первого года обучения дети ***З*нать:**

* историю возникновения греко-римской борьбы,
* выдающихся представителей греко-римской борьбы,
* правила поведения в зале,
* требования личной гигиены,
* способы предупреждения травм.

**Уметь:**

* правильно выполнять стойки,
* соблюдать дистанцию,
* совершать верные передвижения. владеть:
* приемами самостраховки при падении на бок, спину,
* всем техническим арсеналом приемов первого года обучения:

удержание сбоку (захватом руки и шеи); перевороты скручиванием (захватом рук сбоку); перевороты забеганием (захватом шеи из-под плеча); переворот переходом; перевод рывком из стойки в партер; броски подворотом.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Ковер для греко-римской борьбы (плотно сдвинутые маты),

4

1. Борцовское покрытие,
2. Весы для взвешивания,
3. Секундомер - 1 штука,
4. Набор гантелей - 2, 3, 5, 6, 10 (кг) - 20 шт.,
5. Мячи - 8 шт.,
6. Скакалки - 10 шт.,
7. Резиновые амортизаторы - 4 шт.

11. Костюмы учащихся - борцовское трико (красного и синего цвета)

12. Обувь для занятий - чешки, борцовки.

13. Телевизор,

14. Проигрыватель DVD,

15. Видеозаписи, DVD-диски: «Уроки А.А.Карелина, 2010», «Чемпионат Европы 2008-2010 г.г.», «Техника борьбы лучших борцов олимпийских игр 2004-2008 г.г.», фильм «Александр Карелин-борец,2008».

16. Методическая литература:

* «Спортивная борьба», ежемесячный журнал с 01.2009 по 09.2010,
* «Международные правила борьбы 2010»,
* программа «Греко-римская борьба под руководством Подливаев Б.А.,Грузных Г.М.,Громыко В.В.272с.», М.Сов.спорт 2004,
* «Греко-римская борьба учебник Самургашев Р.В.,Иванов И.И.,Кузнецов А.С. Неоглори 2004,520с.

**2.3 Форма аттестации**

**Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме**: открытого занятия для родителей, участия в соревнования различного уровня : городского, областного, межрегионального. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами соревнований. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий, игр, методами наблюдения, бесед, сопоставлений успехов в спортивной деятельности.

Входной мониторинг проводится вначале учебного года, промежуточный в середине года и по окончании каждого года обучения.

**2.4. Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

* + - словесный (рассказ, объяснение, беседа);
		- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
		- практический (упражнения, проведение приемов)
		- наглядный (показ приемов, просмотр видео фильмов);
		- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
		- соревнования

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, контроль качества знаний.

**2.5 Список литературы**

1. Бочарова В.Г. Социальная педагогика.-М.,2003 154с,переиздание

4

1. Выгодский Л.С. Психология.-М.,2000 300с
2. Греко-римская борьба для начинающих, Ю.А.Шулика изд. «Феникс» 2005,480с.
3. Греко-римская борьба для СДЮСШОР спорт.фак.

пед.училищ,техникумов физ.культ. и УОР,Ю.А.Шулика изд.

«Феникс»,2008-244с.

1. Греко-римская борьба учебник, Самургашев Р.В., И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Ю.А.Шулика изд. «Неоглори»-2004,520с.
2. Греко-римская борьба учебник,Семенов В.А.,Прохоров С.А. изд. «Терра-спорт» 2005,256 с.
3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы -М.: ФИС,1978-280с.
4. Крепчук И.Н. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск 2003 120с,переиздание
5. Матвеев Л.П Теория и методика физической культуры.-М,2001 100с,переизд.
6. Подливаев Б.А., Грузных Г.М., Громыко В.В. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, -М.; Советский Спорт, 2004 -272с.
7. Сластенин В.А. Педагогика. -М.,1997 210с
8. Учебник Греко-римская борьба под ред. Прохорова,изд. -М.: Советский Спорт, 2004 -230с
9. Учебник для СДЮСШОР- спорт, факультетов пед.инст., Ю.А Шулика изд. «Феникс» -2004,800с.
10. Эльконин А.В. Возрастная психология. -М.,2000 95с
11. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба-М,МГИУ.,2001 92с

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование | Стр. |
| 1 | Комплекс основных характеристик программы | 1 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 1-3 |
| 1.2. | Цель, задачи программы | 3 |
| 1.3. | Содержание программы | 4-5 |
|  | Учебно-тематический план 1 года обучения |  |
|  | Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения | 5-9 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 10 |
| 2 | Комплекс организационно-педагогических условий | 11 |
| 2.1. | Календарный учебный график 1 года обучения | 11-15 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 15-16 |
| 2.3. | Формы аттестации | 16 |
| 2.4. | Методическое обеспечение | 16 |
| 2.5. | Список литературы  | 17 |