



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

«Принята»  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени  
Протокол №1 от «27» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Адресат программы:** настоящая программа  
адресована обучающимся с 4 до 9 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год

*Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель  
по греко-римской борьбе Захаров А.В.  
Инструктор-методист Корниенко Ю.А.*

г. Тюмень  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы. ....	7
1.4. Планируемые результаты.....	15
<b>II. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» ....</b>	<b>16</b>
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы .....	17
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы .....	20

## **I. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка с элементами Греко-римской борьбы» для детей дошкольного и младшего школьного возраста разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273 "Об образовании в Российской Федерации" (далее - ФЗ № 273);
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. N 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – ФЗ № 329);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (далее – ФЗ № 196);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Уставом МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени;
- Письмом Минспорта РФ от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
- С учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р.

Программа служит документом для эффективного построения работы с обучающимися и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Греко-римская борьба - единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практической целью, так и с состязательной целью, в рамках греко-римской борьбы, и проводится по определённым для греко-римской борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных

технических и тактических действий. Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий. С точки зрения спортивной борьбы, в зависимости от её вида, это выражается в том, что оппонент вынужден занять невыгодное положение (как правило лёжа на спине), быть обездвижен, испытывать угрозу травмы. Для достижения этих целей борцы используют приёмы борьбы, позволяющие сбить соперника с ног и повалить его на землю (различные виды бросков), обездвижить соперника (удержания), травмировать соперника (болевые приёмы), задушить соперника (удушающие приёмы). Арсенал возможных приёмов в греко-римской борьбе ограничен её правилами. Кроме того, в некоторых видах борьбы оцениваются также действия борцов, которые почти полностью связаны с состязательным элементом: целая группа приёмов посвящена вытеснению противника за границы площадки для борьбы, что влечёт за собой победу оставшегося на площадке. Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования обучающихся, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого обучающегося, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому обучающемуся очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка - заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки ни-кому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та, и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным

средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие обучающиеся впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п., развитию всего этого способствуют занятия борьбой.

**Отличительные особенности программы** - программа позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

**Адресат программы** - программа ориентирована на детей от 4 до 9 летнего возраста.

Зачисляются в группы все желающие заниматься Греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний. В группе возможен постоянный или переменный состав обучающихся.

**Объем программы** – общее количество учебных часов: 2 раза в неделю – 84 часа, 3 раза в неделю – 126 часов.

**Формы организации образовательного процесса** - основная форма занятий – групповая. Виды занятий – беседы, праздники «Здоровья» совместно с родителями.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий** - 2-3 раза в неделю по 45 минут

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**ЦЕЛЬ:** Выявление способных детей и обучение основам технике выполнения физических упражнений посредством общей физической подготовки с элементами Греко – римской борьбы.

### **ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

Овладеть основными движениями и развивать разные формы двигательной активности обучающегося;

*Развивающие:*

- Развить крупную и мелкую моторику;
- Развить физические качества (выносливость, гибкость и др.)

*Воспитательные:*

- Поддерживать инициативу и самостоятельность обучающихся в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- Формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы «Греко-римская борьба»** 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.

### **ПРИНЦИПЫ:**

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных спортсменов.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план (2 раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10		Беседа	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	42		42	Учебное занятие	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	16		16	Учебное занятие	Тестирование
4	Игровая подготовка	16		16	Учебное занятие	Открытое занятие
Итого часов:		84	10	74		

#### Учебно-тематический план (3 раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	18	18		Беседа	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	38		38	Учебное занятие	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	51		51	Учебное занятие	Тестирование
4	Игровая подготовка	19		19	Учебное занятие	Открытое занятие
Итого часов:		126	18	116		

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая культура и спорт в России. Для всех учебных групп  
Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по греко-римской борьбе.

### **Характеристика содержания программы**

#### **1. Организационно - методические указания.**

Цель по общей физической подготовке дошкольников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

#### **2. Физическая подготовка.**

Физическая подготовка предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры. Возраст 5-6 лет.

#### **3. Методы практических занятий:**

- тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет;
- комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры);
- контрольно - проверочные занятия.



#### **4. Практическое занятие состоит из трех частей:**

- подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и т. д.);
- основная (упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, силовые упражнения, подвижные игры).
- Заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются тренером-преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение. Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка спортсменов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка* направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

*Специальная физическая подготовка* направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения

применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

**Для общефизической подготовки используются:**

- повторный метод;
- игровой метод;
- круговой метод.

Средства физической подготовки, вводимые в тренировку, должны постепенно обновляться, и усложняться, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

**Общеподготовительные упражнения:**

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- метания

**Упражнения без предметов:**

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:**

• **со скакалкой** - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками)

• **с гимнастической палкой** - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением).

• **с теннисным мячом** - упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

**Специализированные игровые комплексы:**

• *Акробатика.* Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту)

через пре-пятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.
- Подвижные игры. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр комбинированные эстафеты.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев; с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене; в упор стоя, ноги врозь, через стойку руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо;

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед, назад в стороны; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках,

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера,

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из

положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки,

## **ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Игры-единоборства:**

1. Игры в касания (блокирующие действия);
2. Игры теснения;
3. Игры за овладение предметом;
4. Игры на внимание;
5. Игры на опережение;
6. Игры перетягивания, вытягивания;

### **1. Игры в касания.**

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Существует несколько основных захватов, связанных определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров (соперников). В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

№	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	11	12	31

2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

## 2. Игры теснения.

Задача данного вида игры заключается в вытеснение соперника с определенной территории.

- И.п. лицом друг к другу ноги согнуты в коленных суставах  
задача: перетолкать соперника;
- И.п. спиной друг к другу ноги согнуты в коленных суставах  
задача: перетолкать соперника;
- "Петушинный бой" И.п. стоя на одной ноге руки за спиной  
задача: перетолкать соперника или до касания второй ноги ковра.
- теснение из круга, (в скрестном захвате борец должен вытеснить соперника из круга.);

## 3. Игры за овладение предметом.

- "Отбирание мяча" И.п. лежа на животе мяч прижат к груди  
задача: за 30сек. забрать мяч у соперника после чего борцы меняются;
- за овладение гимнастической палкой из различных исходных положений (стоя на ногах, на коленях, лежа на спине и животе);
- И.п. упор лежа, задача кто быстрее вытащит платочек из-за пояса соперника;

## 4. Игры на внимание.

Задачей игр на внимание является приучить детей слышать тренера, а не просто выполнять знакомые упражнения и элементы по привычке.

- дети строятся в одну колонну по росту, в центре зала  
задача: добежать до правой стены зала (а тренер при объяснении показывает влево);
- дети стоят в одной шеренге  
задача: сделать пять кувыркков вперед, задание начинается по свистку (либо заранее оговоренному условному сигналу), а подается другой сигнал не тот о котором было сказано;

## 5. Игры на опережение.

- «Кто быстрее встанет» И.п. лежа на животе руки за головой ;руки за спиной в захвате; лежа на спине руки вдоль туловища; руки за головой в захвате  
задача: по сигналу тренера как можно быстрее встать на ноги.

- забегание за спину соперника в партере, (борец по жребью или указанию тренера становится в высокий партер, а соперник захватив голову и руку должен забежать ему за спину т.е. заработать выигрышный балл);

- И.п. стоя на ногах, спиной друг к другу

задача: по сигналу, забежать за спину сопернику и взять захват;

- И.п. упор лежа (сгибание-разгибание рук)

задача: по сигналу, забежать за спину сопернику;

### **6.Игры перетягивания, вытягивания.**

- И.п. стойка борца, руками держать соперника за запястья (за кисти «борцовский захват»)

Задача: кто перетянет соперника за обозначенную линию;

- занимающиеся делятся на две равные команды, одна команда ложится на живот лицом друг к другу, соединяя руки в захват образуя «ромашку», в центре ковра, вторая команда находится за пределами рабочей зоны ковра

задача: вытащить соперников за пределы рабочей зоны ковра.

### **Здоровье сберегающие технологии в программе**

- ✓ Медико-профилактические технологии;
- ✓ Физкультурно-оздоровительные технологии;
- ✓ Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- ✓ Здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов дошкольного образования;
- ✓ Валеологического просвещения родителей.  
*К ним относятся:*
- ✓ Облегченная одежда детей;
- ✓ Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях по физической культуре;
- ✓ Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- ✓ Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- ✓ Дыхательная гимнастика;
- ✓ Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- ✓ Релаксация;
- ✓ Психогимнастика;
- ✓ Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- ✓ Игровые упражнения малой интенсивности;
- ✓ Реализация системы познавательной деятельности с детьми по формированию культуры отношения к своему здоровью;
- ✓ Организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- ✓ Контроль под руководством медицинского персонала.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке. В конце года обучающиеся сдают контрольные тесты по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.

*Основной показатель работы* - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении года).

**II. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**  
**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Этап обучения: Спортивно-оздоровительный													
Общеразвивающая программа "ОФП с элементами Греко-римской борьбы для детей" (2 раза в неделю)													
№ п/п	Содержание тренировочного процесса	Месяц/ период подготовки	Сен	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	42
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	16
4	Игровая подготовка			2	2	2		2	2	2	2	2	16
			9	9	8	10	6	7	9	9	8	9	84

Этап обучения: Спортивно-оздоровительный														
Общеразвивающая программа "ОФП с элементами Греко-римской борьбы для детей" (3 раза в неделю)														
№ п/п	Содержание тренировочного процесса	Месяц/ период подготовки	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта		2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	18
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	38
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		5	5	5	5	3	5	5	5	5	7	1	51
4	Игровая подготовка		2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	19
			13	12	13	13	10	11	13	12	12	13	4	126



## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Материально – техническое обеспечение.*

Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям СанПиН.

Зал оборудован борцовским ковром, мягкими матами, шведской стенкой (4 шт), перекладиной (2 шт), брусьями (2 шт), набивными мячами (2 кг, 1 кг, 1,5 кг, 0,8), скакалками, кеглями, стойками, мячами разными.

Имеется бактерицидная лампа закрытого типа.

### *Кадровое обеспечение.*

Программу реализуют тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование в сфере физической культуры и спорта, высшую категорию по должности «тренер-преподаватель», большой опыт работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Подведение итогов реализации программы проводится путем проведения открытых занятий и выполнения контрольных упражнений (тестов).

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня выполняется в спортивной обуви. Разрешается только одна попытка.

*Прыжок в длину* - с места проводится на нескользящей поверхности.

Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* - выполняется максимальное количество раз и подходов – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*Подъём туловища из положения лёжа с согнутыми коленями (кол-во повторений за 30 с).*

Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ 4-9 ЛЕТ**

<b>№</b>	<b>Форма подведения итогов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оценка результатов</b>
1	Тестирование	Прыжок в длину с места, см	65-85 (4 года) 90-105 (5 лет) 110-120 (6-8 лет) 130-150 (9 лет)
		Подъём туловища из положения лёжа с согнутыми коленями (кол-во повторений за 30 с)	6 (4 года) 8 (5 лет) 11 (6-8 лет) 15 (9 лет)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз).	5 (5 лет) 6 (6-8 лет) 10 (9 лет)
2	Открытое занятие	Кувырок вперед	Зачет/ не зачет

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы обучения

#### *1. Практические*

Метод упражнений - деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Игровой метод - представляет собой двигательную деятельность игрового характера. В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

#### *2. Наглядные*

Применяются для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

#### *3. Словесные*

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих обучающихся.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесова В.Н. Дидактические игры // Сенсорное воспитание в детском саду / Под ред. Н.П. Сакулиной, Н.Н. Подьякова, - М., 1969.
2. Миндиашвили Д.Г., Фомин Д.М., Савчук А.Н. Некоторые критерии отбора в вольной борьбе // Спортивная борьба. – М. – 1984.- с.76-79.
3. Подскоцкий Е.Б. Тесты для отбора в спортивных единоборствах// Спортивная борьба. – М.- 1983. – с. 47-49.
4. Рыбалко Б.М., Крепчук И. П., Геллер. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе // Теория и практика физ.культуры. - 1986.-Х21,- С. 10-11.
5. Портных Ю.И. Подвижные игры // Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П.А.Чумакова. - М., 1970.- С.46-82.
6. Коротков И.М., Петухова В.А. Подвижные игры в тренировке юных боксеров // Бокс: Ежегодник,- М., 1978.- С. 43-45.
7. Тишков Ю.Н. Психологический аспект тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов / Ю.Н. Тишков, Д.Г. Миндиашвили // Физкультурное образование Сибири. – 1997. №1. – с. 61-64.
8. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца / Е.М. Чумаков // Теория и практика физической культуры, 1999г. - № 2 стр.16-20.
9. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях / Е.Н. Сурков, под. общ. ред. В.У. Агеевца // Словарь-справочник, - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1996. – 451с.