

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«КРАСНОГВАРДЕЙСКАЯ СШ ИМ.И.В.СТАЦЕНКО»
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУДОД
«Красногвардейская СШ
им.И.В.Стаценко»
от «19» февраля 2026г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУДОД
«Красногвардейская СШ
им.И.В.Стаценко»
А.Г. Сивберг
г. _____
Приказ № _____
от 02.03.2026
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции по греко-римской борьбе «Греко-римская борьба»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации программы – 1 год, 216 часов
Уровень – базовый
Возраст обучающихся – 14-16 лет
Разработчик: Горбенко Кирилл Игоревич
Должность: тренер-преподаватель

пгт. Красногвардейское,
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
(направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат программы, актуальность, педагогическая целесообразность, форма обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы, формы аттестации/контроля).....	
Раздел 2. Учебный план	9
Раздел 3. Календарный учебный график.....	10
Раздел 4. Содержание программы.....	11
Раздел 5. Воспитание.....	17
Раздел 6. Планируемые результаты	19
Раздел 7. Ресурсное обеспечение.....	21
(кадровое обеспечение, материально-техническое, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение)	
Раздел 8. Список литературы.....	23
Раздел 9. Приложения.....	24
9.1. Оценочные материалы.....	24
9.2. Методические материалы.....	25
9.3. Календарно-тематическое планирование.....	30
9.4. Лист корректировки ДОП.....	38

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» (далее – Программа) Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Красногвардейская спортивная школа им. И.В. Стаценко» Красногвардейского района Республики Крым имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная образовательная программа способствует общей физической подготовке обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни.

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

Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе.

После окончания обучения по Программе обучающиеся будут

знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности;
- единую спортивную квалификацию;
- гигиена, закаливание, режим борца.

уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и самостраховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках.

овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
- элементы акробатики и гимнастики.

Программа составлена на основании нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «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» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 8391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым» (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. От 225.08.1025 № 1338-р);

- 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 для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «Об исполнении протокола»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

- Устав МБОУДОД «Красногвардейская спортивная школа им. И.В. Стаценко» Красногвардейского района Республики Крым.

- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБОУДОД «Красногвардейская спортивная школа им. И.В. Стаценко» Красногвардейского района Республики Крым утвержденное приказом от 27.03.2026г. № 29/1-од;

- Положение о порядке приема, перевода, зачисления, и отчисления, восстановления обучающихся МБОУДОД «Красногвардейская спортивная школа им. И.В. Стаценко» Красногвардейского района Республики Крым, утвержденное приказом от 07.11.2023г. № 150-од;

- Положение о режиме занятий обучающихся МБОУДОД «Красногвардейская СШ им. И.В. Стаценко» утвержденное приказом от 29.12.2018 г.

Программа является **модифицированной**.

Цель программы - привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

Основные задачи для обучающихся, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах:

1) Образовательные:

- обучить основам технико-тактической подготовки борьбы.

- содействовать развитию физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей).
- совершенствовать правильные двигательные умения и навыки выполнения двигательных действий.
- формировать осознанное овладение своим телом, самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.
- способствовать овладению техникой борьбы.

2) Развивающие:

- сформировать познавательную активность, развить координационные способности, помочь овладению ими двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой), сформировать социальную активность.

3) Воспитательные:

- воспитать интерес к занятиям греко-римской борьбой.
- воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание.
- воспитать уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим, старшим.
- воспитать коммуникативных навыков.
- воспитание аккуратности старательности.

Адресат программы: Зачисляются все желающие девочки и мальчики в возрасте от 14 до 16 лет без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий греко-римской борьбой.

Возраст 14-16 лет характеризуется активизацией поиска смысла жизни, своего места в динамично изменяющемся мире, новыми потребностями интеллектуального и социального порядка. В переходный период от подросткового возраста к юношескому возникает особый интерес к общению со взрослыми, желание проявить себя. Поэтому, задача тренера-преподавателя сформировать доверительные, уважительные взаимоотношения с обучающимися, установить творческий контакт, построить модель содружества и сотворчества для оптимального раскрытия и реализации их потенциала. В этом возрасте начинает формироваться нравственная устойчивость. Этот период является очень важным для физического развития, нравственного и духовного роста.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества.

Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся,

реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность программы

1) Ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими;

2) Увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

3) Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности обучающихся;

4) Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма обучающихся.

5) Учёт психологических особенностей каждого обучающегося.

6) Учёт социально бытовых условий организации образовательного процесса в спортивно оздоровительных группах. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- оздоровительные мероприятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;

Форма обучения: очная, при необходимости заочная (с применением дистанционных, информационных технологий).

Занятия проводятся в помещениях, выделенных МБОУДОД «Красногвардейская СШ им. И. В. Стаценко» на основании договора о безвозмездном пользовании нежилым помещением с ДК «Марьяновский сельский дом культуры» с. Марьяновка, ул. 77-ой Дивизии д. 10.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы - постоянный; занятия - групповые. Наполняемость учебной группы – не менее 24 человек.

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Обучающиеся формируются в группы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Допускается разница в возрасте от одного до трёх лет.

Зачисление на Программу производится на основании письменного заявления родителя (законного представителя), подачи электронной заявки на обучение посредством личного кабинета родителя на портале «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым», согласия на обработку персональных данных.

Режим занятий. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час - 45 минут). Занятия проводятся в течение всего учебного года, включая осенние и весенние каникулы.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки	Спортивно-технические результаты
Спортивно-оздоровительная группа					
1 год	14-16 лет	24	28	6	Выполнение нормативов ОФП

Занятия в течение учебного года проводятся в группе и формируются с учетом выполнения и реализации цели и задач, содержания программы. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая каникулярное время.

Начало учебно-тренировочных занятий - не ранее 8.00, а их окончание – не позднее 20.00.

Расписание занятий составляется с учетом требований СанПиН, расписания занятий образовательного учреждения, на базе которого проводятся занятия.

Уровень программы: базовый.

Объем и срок освоения программы: Программа базового уровня обучения включает 216 учебных часов, 36 учебных недель непосредственно, срок освоения программы – 1 год.

Формы аттестации и контроля

Первичная аттестация осуществляется в начале года для определения уровня физического развития обучающихся в форме сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части. Аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися Программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения в форме сдачи нормативов.

Все виды аттестации проводятся и оформляются в соответствии с пакетом диагностических материалов и критериями оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, являющихся приложением к данной Программе (приложение 9.1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитическая справка, открытое занятие, участие в соревнованиях, диагностическая карта.

Раздел 2. Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	2		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	72	2	70	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	56	2	54	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	62	2	60	Педагогическое наблюдение
5	Психологическая подготовка	6	6		Устный опрос
6	Игровая подготовка	12	2	10	Внутренние соревнования
7	Контрольные нормативы; приемные и переводные испытания	6		6	Сдача нормативов
	Итого:	216	16	200	

Раздел 3. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделе
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель:
начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

График занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Не предусмотрены занятия по Программе в праздничные дни и период новогодних каникул (в соответствии с производственным календарем Республики Крым).

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточная аттестация: декабрь;
- итоговая аттестация: май.

Раздел 4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретический материал (2 ч.)

Вводное занятие. Физическая культура и спорт. Нормы безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий. История развития греко-римской борьбы. Организационные вопросы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Гигиенические требования к спортивной одежде, личной гигиене. Техника безопасности на занятиях греко-римской борьбой.

Формы аттестации/контроля: Устный опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 ч.)

Теория. Физическая культура и спорт в России. Место и значение единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации.

Практика.

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 учебно-тренировочного процесса. Средства общефизической подготовки (ОФП) 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 годичного цикла. Наиболее больший 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 достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца:

1. Лазание по канату.

2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Плавание.
3. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
4. Различные схватки.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувырки, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

3. Акробатические упражнения.

4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Формы аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (56 ч.)

Теория. Влияние занятий греко-римской борьбой на строение и функции организма спортсмена. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий греко-римской борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях греко-римской борьбой.

Практика.

Специальная физическая подготовка - воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости

борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

- упражнения для защиты от бросков;

- упражнения с партнером;

- подготовительные упражнения для технических действий;

- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

- игровой комплекс.

Формы аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (62 ч.)

Теория. Гигиена, закаливание и режим бойца. Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны

Практика.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов:

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач в комплексной подготовке с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;

- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;

Формы аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Психологическая подготовка (6 ч.)

Теория. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана. Тренер-преподаватель формирует у юного спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
 2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
 3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
 4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
 5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
 6. Воспитательное воздействие коллектива.
 7. Совместные общественные мероприятия.
 8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
 9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
 10. Создание жестких условий тренировочного режима.
 11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.
- Формы аттестации/контроля: Устный опрос.

Раздел 6. Игровая подготовка (12 ч.)

Практика. Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером. Получение знаний о правилах соревнований.

Формы аттестации/контроля: Внутренние соревнования.

Раздел 7. Контрольные нормативы; приемные и переводные испытания (6 ч.)

Практика. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Формы аттестации/контроля: сдача нормативов.

Раздел 5. Воспитание

Цель воспитания в сфере дополнительного образования детей – ценностно-смысловое развитие ребенка.

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формировать основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений спорта;
- воспитывать сознательное отношение к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Каждое занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнородные воспитательные задачи. Занятия должны быть интересными и продуктивными, должны носить личностно – ориентированный характер, поддерживать интерес обучающихся к спортивной деятельности. Занятия должны сформировать у обучающихся навыки дисциплинированности, потребности в соблюдении режима дня, учиться бороться с трудностями, решать свои проблемы, нести ответственность за свои поступки. Кроме того, на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению. Каждое спортивное занятие способствует развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые будущему юному спортсмену для достижения определенных спортивных успехов. Каждое спортивное занятие положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные спортивные физические упражнения для достижения спортивных целей. При правильной организации спортивного занятия происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, к тренеру-преподавателю.

Проводятся различные соревнования и спортивно-массовые мероприятия, посвященные знаменательным или значимым датам. В результате чего прививается любовь к своему народу, Родине, уважение к её традициям, героическому прошлому.

ПЛАН
воспитательной работы
спортивной секции по греко-римской борьбе «Греко-римская борьба»

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Прием вновь поступивших в спортивную школу.	сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
2.	Обсуждение результатов соревнований.	после каждого соревнования	Тренер-преподаватель
3.	День народного единства	ноябрь	Тренер-преподаватель
4.	День Победы	май	Тренер-преподаватель
5.	Встречи с известными людьми; со знаменитыми спортсменами; просмотр тренировок спортсменов высокой квалификации, мастер-классов лучших тренеров-преподавателей.	по договорённости	Тренер-преподаватель
6.	Проведение тематических праздников и соревнований, посвященных знаменательным датам; проведение торжественных собраний, вручение наград.	в течение года, согласно календарю	Администрация, тренер-преподаватель
7.	Проведение сладких столов	праздники, дни рождения	Тренер-преподаватель
8.	Главные спортивные и культурные события в стране.	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
9.	Экскурсии, культпоходы, знакомство с достопримечательностями в местах соревнований	в соответствии с календарным планом соревнований	Тренер-преподаватель
10.	Организация самообслуживания, трудовые сборы и субботники.	по необходимости	Тренер-преподаватель
11.	Информирование о результатах выступлений на соревнованиях посредством поздравлений, статей в СМИ.	постоянно	Тренер-преподаватель
12.	Проведение показательных выступлений в школах, в поселке, в районе.	по необходимости	Родительский актив, тренер-преподаватель
13.	Проведение собраний в учебно-тренировочных группах вместе с родителями.	2 раза в течение года	Родительский актив, тренер-преподаватель
14.	Обзор соревнований по виду спорта в Республике Крым, в Российской Федерации.	в течение года	Тренер-преподаватель
15.	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.	после каждого соревнования	Тренер-преподаватель
16.	Различные профилактические беседы.	в течение года	Тренер-преподаватель
17.	Беседа о правилах поведения в каникулярное время.	перед каникулами	Тренер-преподаватель
18.	Беседа о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека.	в течение года	Тренер-преподаватель

Раздел 6. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- разнообразные подвижные и развивающие игры. - выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и самостраховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь;
- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
- элементы акробатики и гимнастики.
- координировать свои способности.
- пользоваться двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).
- использовать навыки самообороны.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У обучающихся будут сформированы действия:

- осуществление действия по образцу и заданному правилу;
- сохранение заданной цели;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;
- осуществление контроля своей деятельности по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД

У обучающихся будут сформированы действия:

- овладение определенными вербальными и невербальными средствами общения;
- эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- ориентация на партнера по общению;
- умение слушать собеседника; задавать вопросы.

Познавательные УУД

У обучающихся будут сформированы действия:

- знаково-символическое моделирование и преобразование объектов;
- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием, выполнением недостающих элементов;
- сравнение и сопоставление;
- выделение общего и различного;
- осуществление классификации;

- установление аналогии;
- самостоятельный выбор способов задач в зависимости от конкретных условий;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю, имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации учебной деятельности);
- толерантность (разновозрастное сотрудничество).

Раздел 7. Ресурсное обеспечение

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования детей и взрослых имеет диплом о высшем или среднем профессиональном образовании в области физической культуры и спорта. Для успешной реализации образовательной программы необходимо квалифицированное кадровое обеспечение.

Программу реализует тренер - преподаватель, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

Педагог соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий, гимнастические маты; скакалки; канат; гимнастический козел; гантели; гири; набивные мячи; манекен набивной; шведская стенка; мячи футбольные; мячи баскетбольные.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Принципы построения работы:

- от простого к сложному.
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- научность.
- доступность.
- системность знаний.
- воспитывающая и развивающая направленность.
- активность и самостоятельность.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения:

1. Словесные методы;
2. Наглядные методы;
3. Практические методы.

Методы контроля: Входное и итоговое диагностирование, опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, соревнования.

Методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированные технологии:

- введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие физических способностей.

Технологии индивидуализации обучения:

- способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- выявление потенциальных возможностей всех обучающихся (поощрение индивидуальности).

Здоровье-сберегающие технологии:

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью);

- физкультурно-оздоровительные.

Рекомендуемые типы занятий: комбинированные и практические занятия, контрольные занятия учета и оценки знаний, умений и навыков.

Алгоритм занятия.

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

- подготовительный

- основной

- заключительный

Информационно-телекоммуникационное обеспечение

(аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы):

Ссылки на сайты, web-страницы:

Федерация спортивной борьбы России www.wrestrus.ru

Федерация спортивной борьбы Республики Крым <https://wrestcrimea.ru/>

Международный борцовский форум <https://wrest.info/forum/>

Раздел 8. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. – М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000 – 156 с.
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.: ФИС, 1978 – 280 с.
3. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998 – 120 с.
4. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск, 1996 – 102 с.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 272 с.
7. Савенко Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена).

Список литературы для обучающихся

1. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие – М.: ФОН, 1997 – 39с.
2. Спортивная борьба/ Учебное пособие / Под общ. Ред. А. Н. Ленца. – М.: ФИС, 1964 – 495 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997
4. Учеб. пособие для препод. ИФК. – М., 2001 – 114 с. 6. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997 – 166 с.

Список литературы для родителей обучающихся

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М., Творческий центр, 2003.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, Высшая школа, 1994.

Примечание: данная литература не переиздавалась

Раздел 9. Приложения

9.1.Оценочные материалы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование (контрольные нормативы) проводится два раза в год (сентябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса.

Выполнение контрольных нормативов - важнейший критерий для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

Первичная аттестация

Таблица 1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Дата рождения	Бег с высокого старта (30 м)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимание от гимнастической скамейки	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Примечание (уровень подготовки)

Промежуточная аттестация

Таблица 2

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Дата рождения	Бег с высокого старта (30 м)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимание от гимнастической скамейки	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Примечание (уровень освоения)

Итоговая аттестация

Таблица 3

Нормативы показателей оценки развития ОФП (девочки, девушки)

Вид испытаний	Оценка	Возраст 14 лет	Возраст 15 лет	Возраст 16 лет
Бег с высокого старта (30 м)	выше среднего	4,9	4,7	4,6
	средний	5,0	5,0	4,8
	ниже среднего	5,4	5,1	5,0
Прыжок в длину с места (см)	выше среднего	200	205	210
	средний	190	195	200
	ниже среднего	180	185	190
Отжимание от гимнастической скамейки	выше среднего	21	24	25
	средний	17	19	21
	ниже среднего	15	17	19

Таблица 4

Нормативы показателей оценки развития ОФП (мальчики, юноши)

Вид испытаний	Оценка	Возраст 14 лет	Возраст 15 лет	Возраст 16 лет
Бег с высокого старта (30 м)	выше среднего	4,4	4,2	4,0
	средний	4,5	4,3	4,1
	ниже среднего	5,3	5,0	4,6
Прыжок в длину с места (см)	выше среднего	236	251	260
	средний	221	236	244
	ниже среднего	206	221	228
Подтягивание из виса на высокой перекладине	выше среднего	8	10	12
	средний	6	7	10
	ниже среднего	4	5	7

Тесты для проверки теоретических знаний:

1. Учебное занятие по каждому разделу физической культуры состоит из:

- а) подготовительной, основной, заключительной частей;
- б) одной общей части;
- в) подготовительной и заключительной.

2. Греко-римская борьба это:

- а) борьба, в которой спортсмены борются в полном захвате, используют броски, реализуемые за счет грудной моторики, обеспечивающей движения туловищем;
- б) сила и молодецкая удаль;
- в) японское единоборство.

3. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:

- а) эстетическое развитие;
- б) умственное развитие;
- в) развитие физических качеств.

4. Личная гигиена борца – это:

- а) рациональный распорядок дня, уход за телом;
- б) избавление от вредных привычек;
- в) режим труда и отдыха.

5. Т.Б. на занятиях борьбой:

- а) специальные упражнения;
- б) строгое соблюдение правил поведения и указания тренера,
- в) страховка и помощь.

6. Для профилактики травматизма необходимо:

- а) неиспользование запрещенных действий в борьбе;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) режим дня.

7. Самоконтроль – это:

- а) исследования, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействий тренировочных нагрузок на организм спортсмена;
- б) исследования изменений в организме в диспансере;
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

8. Физическая подготовка – это:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) степень совершенства двигательных умений и навыков;
- в) развитие только физических качеств.

9. Моральная и психологическая подготовка:

- а) умение терпеть как основное проявление воли;

- б) соблюдение правил поведения;
- в) победа над соперником.

10. Выносливость – это:

- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность сохранять занятые параметры работ.

11. Первая медицинская помощь при травме головы:

- а) поднять пострадавшего;
- б) обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;
- в) вызвать скорую помощь.

12. Первая помощь при ушибах:

- а) обеспечить полный покой, приложить холод;
- б) растереть ушибленное место;
- в) приложить тепло.

13. Первая помощь при вывихах и переломах:

- а) попытаться вправить самостоятельно; б) наложить тугую повязку;
- в) обеспечить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать

14. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки;
- б) движения, выполняемые на уроках физкультуры;
- в) двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

15. Взрослому человеку необходимо спать:

- а) 4-5 часов в сутки; б) 5-6 часов в сутки; в) 7-8 часов в сутки.

9.2. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации.

Формы организации педагогического процесса.

Проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий Спортивная школа должна располагать учебно-тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня.

Материально-техническое обеспечение: помещение для занятий, гимнастические маты; скакалки; канат; гимнастический козел; гантели; гири; набивные мячи; манекен набивной; шведская стенка; мячи футбольные; мячи баскетбольные. Для занятий используется ноутбук для показа наглядных материалов и обучающих фильмов.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

Методические разработки: Горбенко К.И. - «Греко-римская борьба» 2022г., «Преимущества и недостатки ранней специализации борцов» 2021 г.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий педагог особое внимание должен уделять правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов. Также, важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях.

План конспект занятия

План конспект группы СОГ-1 по греко-римской борьбе

Дата: 11.10.2026 г.

Тема: Закрепить умение проводить технические действия в партере.

Задачи:

1. Совершенствовать технику борьбы в партере;
2. Развивать морально-волевые и физические качества;
3. Обучать способам защиты в партере.

Тема: Совершенствование приема переворот накатом и защита от него.

Место и время проведения: зал борьбы

Инвентарь и оборудование: борцовский ковер, манекены, скакалки, резиновые амортизаторы, гимнастические палки.

Время проведения: 90 мин.

Содержание занятий	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть. (14 мин.)	1). Построение. Строевые приемы. Сообщение задач тренировки	1 мин.	Проверить готовность занимающихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).
	2) Ходьба	5 мин.	Упражнения выполняются в колонне, дистанция 1,5 - 2 м, по прямой.
	3) Медленный бег	3 мин.	
	4) Специальные физические упражнения	5 мин.	
Основная часть. (60 мин.)	1) Объяснение показ позиции в партере Имитационные упражнения	5 мин.	
	2) Перемещение в защите от наката за пояс	10 мин.	
	3) Перемещение в защите от наката за грудь	5 мин.	
	4) Перемещение в защите от переворота обратным поясом	5 мин.	
	5) Переворот накатом за грудь	5 мин.	Пережат через борцовский мост
	6) Переворот накатом с захватом	5 мин.	Под каждый счет с учетом времени
	7) Защита от наката на грудь	5 мин.	Плотный захват

	8) Сгибание, разгибание рук из виса на турнике	5 мин.	Подбородок выше перекладины .
	9) Лазание по канату	10 мин.	Коснуться потолка
Заключительная часть. (16 мин.)	Игра в регби	10 мин.	За каждый гол отжиманий
	Упражнения на растягивание	5 мин.	
	Организованный уход	1 мин.	

**Конспект мероприятия по воспитательной работе
МБОУДОД «Красногвардейская СШ им. И.В. Стаценко»**

Сценарий мероприятия по воспитательной работе

Дата: февраль- март

Место: спортивный зал

Время: 45 минут.

Тема: «Встреча с ветеранами спорта, ГТО тогда и теперь»

Педагогическая цель мероприятия: Создать условия для формирования у обучающихся двигательных умений и навыков в процессе подготовки к сдаче норм ГТО.

Планируемые результаты:

Предметные: научатся использовать учебные знания в новой учебной ситуации; разовьют двигательные качества.

Личностные: проявлять учебно-познавательный интерес к выполнению упражнений входящих в комплекс ГТО.

Метапредметные УУД:

Регулятивные- уметь выполнять действия с учётом заданных алгоритмов, соотносить результат и поставленную цель урока.

Познавательные- извлекать информацию из устной речи использовать её как сигнал к выполнению физического действия; логические: выполнять мыслительные операции анализа и синтеза; соотносить значение разных единиц измерения времени и обосновывать своё мнение.

Коммуникативные- договариваться и приходить к общему мнению, контролировать действия партнёра; адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

Ход мероприятия:

1.Оргмомент (2-3 мин.) приветствие.

Сообщение целей и задач мероприятия.

2.Мотивация к тренировочной деятельности (1-2 мин.)

Как вы думаете? Всё ли мы уже знаем о физкультурно- спортивном комплексе ГТО?

3.Учащимся у которых вызывает сложность регистрация на сайте ГТО

Будет интересна следующая информация.

4.Учащимся у которых вызывает сложность отслеживать свои результаты на сайте ГТО в личном кабинете.

Будет интересна следующая информация.

5. Приглашённые ветераны спорта Кучеров А., Пономарев А.

Рассказывают о своей спортивной жизни показывают личные фотографии, значки, медали. Рассказывают о недавнем успешном участии в сдаче норм ГТО.

6. Рефлексия тренировочной деятельности.

Подведение итогов мероприятия (3-5 мин.)

Благодарность ветеранам за участие в мероприятии и за их интересный рассказ.

Поздравление ветеранов с успешной сдачей норм ГТО.

9.3. Календарно — тематическое планирование

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
педагогического совета
от «__»__20__ г. № __

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
МБОУДОД
«Красногвардейская СШ им.
И.В. Стаценко»
«__»__20__ г.
____ Я.С. Дацко

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУДОД
«Красногвардейская СШ им.
И.В. Стаценко»
«__»__20__ г.
____ А.Г. Гольберг

Календарно-тематическое планирование спортивно-оздоровительной группы 1-ого года обучения спортивной секции по греко-римской борьбе «Греко-римская борьба» 20__/20__ учебного года

№ зан	Содержание занятия	Часы	Дата по расписанию		Форма аттестации	Примечание (корректировка)
			Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)		
Сентябрь						
1.	Вводное занятие. Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре	2			Устный опрос, сдача нормативов	
2	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2				
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	2			Педагогическое наблюдение	
4	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
5	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
6.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2				
7	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
8.	Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов	2				

9.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
10.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
11.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2				
12.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
13.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
	Итого за месяц	26				
Октябрь						
14.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2			Педагогическое наблюдение	
15.	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2				
16.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
17.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
18.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
19.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2				
20.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
21.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
22.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2				
23.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				

24.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
25.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
26.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2				
27.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
	Итого за месяц	28				
Ноябрь						
28.	СФП. Специальные упражнения для борца	2			Педагогическое обучение	
29.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
30.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2				
31.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
32.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
33.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
34.	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2				
35.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
36.	СФП. Специальные упражнения для борца	2			Внутренние соревнования	
37.	Соревновательная деятельность. Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
38.	Соревновательная деятельность. Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
	Итого за месяц	22				
Декабрь						
39.	Обучение технических способностей в партере и в	2			Педагогическое	

	стойке общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости				подение	
40.	Обучение технических способностей в партере и в стойке общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2				
41.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
42.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2				
43.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
44.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
45.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
46.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2				
47.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
48.	СФП. Специальные упражнения для борца	2			Устный ос	
49.	Психологическая подготовка. Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
50.	Психологическая подготовка. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2				
51.	Соревновательная деятельность. Обучение технических способностей в партере и в стойке	2			Текущий контроль Внутренни е соревнован	

	Итого за месяц	26				
	Итого за полугодие	102				
Январь						
52.	СФП. Специальные упражнения для борца	2			Педагогическое наблюдение	
53.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
54.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых ств	2				
55.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой осливости	2				
56.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
57.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
58.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
59.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2				
60.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2			Внутреннее ориентирования	
61.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
	Итого за месяц	20				
Февраль						
62.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2			Педагогическое наблюдение	
63.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2				
64.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
65.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				

66.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
67.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2				
68.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
69.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
70.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
71.	Внутренние соревнования. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2			Внутренние соревнования	
72.	Внутренние соревнования. Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
	Итого за месяц	22				
Март						
73.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2			Педагогическое наблюдение	
74.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
75.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
76.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2				
77.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
78.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
79.	Обучение технических способностей в партере и в	2				

	стойке					
80.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
81.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2				
82.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
83.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
84.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2				
85.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
	Итого за месяц	26				
Апрель						
86.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2			Педагогическое наблюдение	
87.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2				
88.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
89.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
90.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
91.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
92.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2				
93.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
94.	Обучение технических способностей в партере и в	2				

	стойке					
95.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
96.	СФП. Специальные упражнения для борца	2				
97.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
98.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2				
	Итого за месяц	26				
Май						
99.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2			Педагогическое руководство	
100.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
101.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
102.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
103.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
104.	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2				
105.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2				
106.	Контрольные нормативы	2				
107.	Контрольные нормативы	2			Сдача нормативов	
108.	Контрольные нормативы	2				
	Итого за месяц	20				
	Итого за полугодие	114				
	Итого за год	216				

9.4. Лист корректировки ДОП

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
спортивной секции по греко-римской борьбе
«Греко-римская борьба»
тренер-преподаватель Горбенко К.И.**

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с ответственным лицом (подпись)