

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел технического творчества и спорта

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр
дополнительного образования
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
_____ 2025 г.

№ _____

**Программа кружка
«Греко-римская борьба плюс»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:
Голуб Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 2 года

Минск, 2025

Общие положения

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные нагрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Для гармоничного развития организма, жизненно необходим определённый объём двигательной активности. При малоподвижном образе жизни, который ведут большинство современных детей и подростков, уменьшается объём и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, кости обедняются кальцием и становятся менее прочными. Гиподинамия отрицательно влияет и на эмоционально-психическое состояние учащихся, они становятся раздражительными и малообщительными, а затем вялыми и равнодушными к тому, что раньше вызывало радостные эмоции.

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию. Изучение греко-римской борьбы повышают интерес учащихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Занятия борьбой оказывают положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, учат дисциплине и навыкам общения со сверстниками.

Программа кружка «Греко-римская борьба плюс» направлена на формирование знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, улучшению состояния здоровья учащихся. Программа содержит такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое развитие личности, воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе.

Важными компонентами программы являются комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, для формирования и сохранения правильной осанки. Программа предусматривает изучение учащимися теоретических основ здоровьесбережения, знакомит с различными профилактическими мероприятиями по укреплению здоровья.

Программа «Греко-римская борьба плюс» предназначена для учащихся, только приступивших к занятию спортом. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подвижные игры имеют огромные возможности общеразвивающего характера. А подбор специальных игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п., более объективно оценить способности учащихся к занятиям этим видом спорта.

Программа предназначена для учащихся различного уровня физической подготовки. Она предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни, но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю (образовательная область «Физическая культура и оздоровление»), утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325.

Цель программы – всестороннее гармоничное физическое развитие средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

обучающие:

знакомить с основами здорового образа жизни;

изучать теоретические основы физического воспитания;

обучать правилам подвижных игр;

обучать технике греко-римской борьбы;

развивающие:

развивать общие и специальные физические качества учащихся;

содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;

способствовать укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма;

воспитательные:

формировать устойчивый интерес, привычку и потребность в занятиях физической культурой и спортом;

воспитывать морально-волевые качества;

пропагандировать физическую культуру и спорт как одно из средств формирования ЗОЖ.

Образовательный процесс кружка «Греко-римская борьба плюс» строится на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоничное развитие личности: связь физической культуры и спорта с жизнью общества;

оздоровительная направленность физического воспитания;

непрерывность и систематичность занятий;

чередование нагрузок и отдыха;

постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

циклическое построение занятий;

возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Основными формами организации образовательного процесса являются практико-теоретические учебные занятия. Организационные формы педагогического взаимодействия – групповая, подгрупповая и индивидуальная.

В образовательном процессе используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

К словесным методам обучения относятся все способы передачи знаний, опыта, рассчитанные на слуховое восприятие. Основными из них считаются рассказ, беседа, объяснение, анализ и обсуждение. Эти методы обучения могут быть применены непосредственно самим педагогом, а также путём использования технических средств воспроизведения информации.

Для непосредственного руководства практическими действиями учащихся на занятиях применяются словесные приемы и формы: указания, распоряжения и подсчет. Разновидностью распоряжения является команда. Команда – это особая форма словесного воздействия на занимающихся, с целью побуждения их к немедленному беспрекословному выполнению или прекращению тех или иных действий. Для регулирования темпа применяют подсчет, его можно заменять музыкой, задавать темп голосом.

К группе наглядных методов обучения относится метод показа движения. Показ, который используется на занятиях в кружке «Греко-римская борьба плюс» используется в двух разновидностях: непосредственный показ и показ с помощью иллюстрирующих пособий (опосредованный показ). К показу с помощью иллюстрирующих пособий относят демонстрацию рисунков, кинофильмов, таблиц, фотоснимков, видеозаписей и др.

На занятиях применяются практические методы обучения: методы строго регламентированного упражнения и методы частично-регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания используются методы строго-регламентированного упражнения:

метод расчлененно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия по частям);

метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия в целом);

метод сопряженного воздействия (целостное выполнение действия в условиях дополнительных нагрузок).

В основе методов, направленных на развитие физических качеств, лежит определённый порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Переменный метод представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод обладает большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным методом, так как позволяет совершенствовать не только общую выносливость, но и ее специфические виды.

Повторный метод является наиболее универсальным методом физического воспитания, так как он необходим для развития практически всех

физических качеств, а также для процесса обучения двигательным умениям и навыкам. Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определенные промежутки отдыха.

Нагрузка в рамках интервального метода также прерывается интервалами отдыха, тогда как их продолжительность (в этом суть метода) недостаточная для полного восстановления. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, т.е. очередная нагрузка дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно для развития специфических видов выносливости (скоростной, силовой).

Формы воспитания: массовые, групповые, индивидуальные.

Воспитательные задачи решаются как в ходе проведения учебных занятий, так и через участие в различных массовых мероприятиях.

Для текущего контроля знаний учащихся применяются: наблюдение, анализ, беседа, опрос.

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии. Для исключения отрицательных последствий физической нагрузки на организм занимающихся, необходим педагогический контроль и своевременная диагностика функционального состояния организма учащихся на всех этапах занятия. Для этих целей необходимо постоянно проводить визуальный осмотр состояния учащихся. При благоприятной погоде рекомендуется использовать такое средство, как оздоровительные силы природы, и проводить занятия на свежем воздухе.

Текущая диагностика проводится в виде тестовых упражнений в течение года. Подведение итогов программы проходит в форме тестирования по общей физической подготовке.

К образовательному процессу допускаются учащиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий. Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Программа предназначена для учащихся младшего и среднего школьного возраста (6-12 лет) и рассчитана на два года обучения.

Первый год обучения. Возраст учащихся 6-11 лет. Общее количество часов программы – 36 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Второй год обучения. Возраст учащихся 7-12 лет. Общее количество часов программы – 36 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Форма проведения занятий: групповая.

Форма получения дополнительного образования – очная.

Занятия проводятся в помещении, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам, требованиям правил безопасного поведения, пожарной безопасности.

Спортивное оборудование и инвентарь:

маты гимнастические;
 скамейки, перекладины;
 теннисные мячи;
 мячи для подвижных игр;
 скакалки;
 резиновые бинты;
 набивные мячи;
 гимнастические палки.

Информационно-методическое обеспечение: методические разработки учебных занятий, мероприятий (технологические карты, планы-конспекты учебных занятий, сценарии и сценарные планы воспитательных мероприятий); видеоматериалы; аудиоматериалы; мультимедийные презентации; наглядные пособия по разделам программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Первый год обучения	Второй год обучения
		Количество учебных часов	
1	Теоретическая подготовка	8	8
1.1	Профориентационная работа	1	1
1.2	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1	1
1.6	Техника и тактика греко-римской борьбы	2	2
1.7	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	1
2	Практическая подготовка	28	28
2.1	Физическая подготовка	11	9
2.1.1	Общая физическая подготовка	7	6
2.1.2	Специальная физическая подготовка	4	3
2.2	Техническая подготовка	8	6
2.3	Тактическая подготовка	2	4
2.4	Интегральная подготовка	4	6
2.5	Тестовые упражнения	1	1
2.6	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях	2	2
	Всего	36	36

Первый год обучения

Задачи:

- обучать правилам безопасного поведения на занятиях;
- знакомить с историей греко-римской борьбы;
- знакомить с основами теории физического воспитания: основами гигиены;
- создать представление о строении организма человека и роли в нём мышечной системы;
- обучать технике группировки; основных стоек, перемещений, захватам руки на ключ и способам освобождения от него.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта

История греко-римской борьбы.

1.6. Техника и тактика греко-римской борьбы

Характеристика основных тактических действий и технических приемов. Терминология.

1.7 Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1 Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей

Ходьба на носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны; в полуприседе, на внешней стороне стопы.

Бег «змейкой», «восьмёркой», на заданное расстояние и время; 30 м с высокого старта. Бег на короткие отрезки (10 м) с предельной скоростью, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 20, 30 м. Равномерный бег на средние и длинные дистанции: бег на 400 м.

Прыжки на месте и в движении попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах. Продвижение в полуприседе, в полном приседе. Прыжки на заданное расстояние, на дальность.

Метание теннисного мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3–4 м.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; подтягивание на руках лежа на животе и бёдрах на горизонтальной гимнастической скамейке.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для формирования и сохранения правильной осанки.

Подвижные игры для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Попробуй поймай», «Придумай сам».

Игры и игровые задания с бегом: «Коршун и наседка», «Посадка картофеля».

Игры и игровые задания с прыжками: «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеек».

Игры и игровые задания с метаниями: «Лови мяч», «Целься без промаха».

Игры и игровые задания с лазаньем: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони».

2.1.2 Специальная физическая подготовка

Подвижные игры для развития специальных физических качеств

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

Игры в блокирующие захваты: игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

Игры в теснения: теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты (начало поединка): своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнёра вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

2.2. Техническая подготовка

Гимнастика и акробатика. Группировка из различных исходных положений («основной стойки руки вверх ладонями вперёд», из упора присев, из исходного положения «лёжа на спине, руки вверх ладонями вперёд»). Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат из

стойки на лопатках согнув ноги вперёд в упор присев. Перекат в сторону. Стойка на руках с поддержкой. Колесо (со страховкой). Гимнастический «мост» из положения лёжа на спине.

Стойка – правая, левая.

Передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием.

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра.

Борьба в партере. Захваты руки на ключ:

одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперёд, отставить ногу назад между ног атакующего.

двумя руками сзади. Защита: выставляя соединённые в крючок руки вперёд, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперёд.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

1. Выставить вперёд на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперёд освободиться от захвата.

2. Выставляя вперёд и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприёмы при захвате руки на ключ: 1. Бросок подворотом захватом руки через плечо. 2. Бросок захватом руки за запястье.

2.3. Тактическая подготовка

Тактика передвижений по ковру с целью вывести себя на выгодную позицию относительно противника.

Прямая, непрерывная атака. Опережающая силовая (скоростная) атака. Атака с однонаправленными короткими или длительными подготовками.

2.4. Интегральная подготовка

Учебные спарринги.

2.5. Тестовые упражнения

Тесты по ОФП.

2.6. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Подготовка к физкультурно-оздоровительному мероприятию. Участие в физкультурно-оздоровительном мероприятии.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании первого года учащиеся должны знать:

правила безопасного поведения на занятиях; правила изученных подвижных игр; правила гигиены при занятиях физической культурой и спортом;

уметь:

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; упражнений для профилактики плоскостопия; комплексы упражнений для формирования правильной осанки; группироваться из различных исходных положений; выполнять кувырок вперёд, стойку на руках с помощью; выполнять стойки борца; выполнять захват «ключом»; выполнять защиту против захвата «ключом»; освобождать руки, захваченной на ключ; выполнять контрприёмы против захвата «ключом»

владеть:

навыком группировки из стандартного исходного положения, навыком принимать стойку борца из стандартного исходного положения.

Второй год обучения

Задачи:

дать представление о олимпийском движении;

знакомить с принципами закаливания;

создать представление о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека;

обучать технике: основных стоек, перемещений; технике борьбы в партере и стоя (переводам, броску подворотом).

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Профессии в области физической культуры и спорта.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

1.5. История развития физической культуры и спорта

Олимпийское движение.

1.6. Техника и тактика греко-римской борьбы

Характеристика основных тактических действий и технических приемов. Терминология.

1.7 Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1 Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости,

силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Ходьба на носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны; в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом в правую и левую стороны.

Бег на заданное расстояние и время; 30 м с высокого старта; челночный бег 4х9 м. Бег на короткие отрезки (10 м) с предельной скоростью, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 20, 30 м. Равномерный бег на средние и длинные дистанции: бег на 400, 800, 1000 м.

Прыжки на месте и в движении попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах. Выпрыгивания вверх из положения полуприседа. Продвижение в полуприседе, в полном приседе. Прыжки на заданное расстояние, на дальность. Прыжки через скакалку.

Метание теннисного мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3–4 м.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для формирования и сохранения правильной осанки.

Подвижные игры для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Мяч сбоку», «Запрещенное движение».

Игры и игровые задания с бегом: «Мы – весёлые ребята», «Конники-спортсмены».

Игры и игровые задания с прыжками: «Кузнечики», «Парашютисты».

Игры и игровые задания с метаниями: «Передал – садись», «Погрузка арбузов».

Игры и игровые задания с лазаньем: «Кто быстрее к флажку?», «Котят и щенята».

2.1.2 Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

Упражнения с резиновым бинтом и набивными мячами.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств.

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

Игры в блокирующие захваты: игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

Игры в теснения: теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты (начало поединка): своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем

толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнёра вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

2.2. Техническая подготовка

Стойка – правая, левая.

Передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции – вне захвата, дальняя. Повороты на 90,180 градусов с подшагиванием в различных стойках.

Переворот скручиванием: рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприёмы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Переворот скручиванием: захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперёд и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприёмы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Перевороты переходом: ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковёр и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприёмы: а) выход вверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо,

Перевороты переходом: ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприёмы: а) выход вверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Комбинации приёмов. 1. Переворот захватом рук сбоку – защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом. 2. Переворот захватом руки сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприёмы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприёмы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

2.3. Тактическая подготовка

Угроза захватом, трепкой. Атака путём проведения разнонаправленных коротких или длительных подготовок. Маневрирования позами.

Маневрирование захватами по ковру относительно противника.

Навязыванием встречной борьбы путём выхода на комбинации приемов или борьбы на ближней дистанции и вплотную.

2.4. Интегральная подготовка

Учебные спарринги.

2.5. Тестовые упражнения

Тестовые упражнения по ОФП.

2.6. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Подготовка к физкультурно-оздоровительному мероприятию. Участие в физкультурно-оздоровительном мероприятии.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

основные принципы закаливания; правила изученных подвижных игр; тактику проведения захватов, бросков, удержаний; тактику передвижений по ковру с целью вывести себя на выгодную позицию относительно противника;

уметь: выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и для профилактики плоскостопия, выполнять перевороты скручиванием и переходом; выполнять перевод рывком за руку, перевод нырком-захватом шеи и туловища;

владеть:

навыком сохранять стойку при перемещении.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2021 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 23.07.2025).

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p> (дата обращения: 23.07.2025).

3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 27 декабря 2017 г. № 164 // Академия образования. – URL: https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

4. Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета

несчастных случаев, произошедших с обучающимися : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2022/09/post-МО-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

5. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате : приказ Высшей аттестационной комиссии Респ. Беларусь от 25 июня 2014 г. № 159 : в ред. от 1 октября 2024 г. № 230) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – URL: https://vak.gov.by/sites/default/files/2024-10/Образцы_библиография%2001.10.2024.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

6. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : в ред. от 19 сентября 2022 г. № 318 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0> (дата обращения: 23.07.2025).

7. Об изменении постановления М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 12 декабря 2024 г. № 189 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2025/01/post-mo-rb-189-2024.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

8. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 12 июля 2024 г. № 502 // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/srennee-obr/srennee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 23.07.2025).

9. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и организации образовательного процесса : приложение к письму М-ва образования Республики Беларусь от 11 июня 2024 г. № 06-01-14/6880/дс/ // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/> (дата обращения: 23.07.2025).

10. Авилов, В. И. Игрища, борьба, кулачный бой на Великой Руси : древние традиции боевого физического воспитания / В. А. Авилов, С. Харахордин. – М. : Профит Стайл, 2012. – 173 с.

11. Куценко, А. Г. Борьба за жизнь и жизнь в борьбе / А. Г. Куценко. – Минск : Книгазбор, 2009. – 215 с.

12. Максимович, В. А. История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь : учеб. пособие по курсу / В. А. Максимович [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2004. – 174 с.

13. Медведь, А. А. Вольная борьба: учеб. пособие для студентов–

спортсменов / А. А. Медведь. – Минск : БГУИР, 2000. – 70 с.

14. Преображенский, С. А. В жарких схватках : Борьба на Олимпиадах / С. А. Преображенский. – М.: Сов. Россия, 1979. – 188 с.

15. Рудницкий, В. И. Основы методики обучения и тренировки : [учеб.-метод. разраб. / авт.-сост.: В. И. Рудницкий, В. А. Руденков. – Минск : [б. и.], 1991. – 16 с.

16. Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба / Б. М. Рыбалко, М. Ш. Мирский, П. В. Григорьев, В. И. Рудницкий. – [Минск] : Беларусь, 1968. – 207 с.

Литература для учащихся

1. Бакунина, М. И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15 г. – М.: СИНТЕГ, 2015. – 613 с.

2. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – М.: Феникс, 2011. – 683 с.



РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № _____

от «_____» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию
администрации Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г.Кучинская

«_____» _____ 2025 г.