

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

«ОФП с элементами греко-римской борьбы»

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

Разработчики:

Голуб Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования;
Козырева Марина Ростиславовна,
методист

Возраст учащихся: 6-9 лет

Срок реализации: 2 года

Минск, 2025

Общие положения

Программа кружка «ОФП с элементами греко-римской борьбы» способствует получению знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, улучшению состояния здоровья учащихся.

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.

Общеразвивающие упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объём мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности учащихся, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

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.

Содержание программы кружка «ОФП с элементами греко-римской борьбы» направлено на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое развитие личности, воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе. Главное направление занятий – это развитие физических качеств, которые необходимы для повышения функциональных возможностей организма.

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 – повышение уровня физической подготовленности учащихся при помощи освоения компонентов спортивно-оздоровительной деятельности и через изучение греко-римской борьбы.

Задачи программы:

обучающие:

изучать теоретические основы физического воспитания;

дать понятие об истории возникновения и развития греко-римской борьбы;

обучать правилам подвижных игр;

обучать технике и тактике греко-римской борьбы;

обучать умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья;

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 на занятиях строится на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоническое 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 и соревнования. Занятия в кружке «ОФП с элементами греко-римской борьбы» проводятся в групповой форме. 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 «ОФП с элементами греко-римской борьбы» 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).

Возможны самые разнообразные комбинации этих методов: повторный метод может сочетаться с переменным, переменный с равномерным, повторный с интервальным и т.д. Комплексный характер деятельности способствует разностороннему развитию физических качеств в органической взаимосвязи их друг с другом и создает благоприятные условия для совершенствования двигательных координаций. Эффективным способом организации двигательной деятельности на занятиях является круговая тренировка.

Круговая тренировка это организационно – методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций».

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся. В системе физического воспитания детей младшего школьного возраста отводится значительное место подвижным играм.

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. Для регулирования интенсивности нагрузки применять метод пульсометрии. При благоприятной погоде рекомендуется использовать такое средство, как оздоровительные силы природы.

Спортивные соревнования представляют в программе работы кружка специфическую форму нравственного воспитания подрастающего поколения. Основным принципом соперничества спортсменов является принцип справедливости и честной спортивной борьбы. В командных соревнованиях четко выступает зависимость успеха коллектива от успеха каждого. Процесс воспитания должен быть направлен на формирование у юных спортсменов необходимых морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности, настойчивости, стойкости и др.)

Для текущего контроля знаний обучающихся применяются: наблюдение, анализ, беседа, опрос. Подведения итогов реализации программы проходит в форме тестирования.

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 школьного возраста (6-9 лет) и рассчитана на 2 года обучения. Форма проведения занятий: групповая, очная.

Первый год обучения. Возраст учащихся 6-8 лет. Общее количество часов программы – 108 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: 2 учебных часа и 1 учебный час. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Второй год обучения. Возраст учащихся 7-9 лет. Общее количество часов программы – 108 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: 2 учебных часа и 1 учебный час. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Спортивное оборудование и инвентарь:

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

Информационно-методическое обеспечение: методические разработки учебных занятий, мероприятий; видеоматериалы; наглядные пособия по разделам программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество учебных часов	
		6-8 лет	7-9 лет
1.	Теоретическая подготовка	8	8
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
1.2	Профориентационная работа	0.5	0.5
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1,5	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1	1
1.6	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий	-	1
1.7	Понятие о технике и тактике	2	2
1.8	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	0,5
2	Практическая подготовка	100	100
2.1	Физическая подготовка		
2.1.1	Общая физическая подготовка	26	20
2.1.2	Специальная физическая подготовка	18	28
2.3	Техническая подготовка	30	24

2.4	Тактическая подготовка	2	4
2.5	Интегральная подготовка	10	14
2.6	Контрольные испытания	4	4
	Массовые мероприятия	10	10
	Всего	108	108

Первый год обучения

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях;
 обучать правилам подвижных игр;
 знакомить с историей возникновения греко-римской борьбы;
 разучивать элементы гимнастики и акробатики;
 разучить простейшие стойки и приёмы маневрирования борца;
 разучить захват «ключом», защиту против «ключа», переворот скручиванием.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях. Предупреждение травматизма.

1.2. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

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

Краткие сведения о строении организма. Характеристика систем органов человека и их функции.

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 возникновения греко-римской борьбы. Олимпийское движение.

1.7. Техника и тактика греко-римской борьбы

Терминология греко-римской борьбы. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Значение правильной техники. Тактика нападения и защиты.

1.8. Профориентационная работа

Профессии, требующие специальной физической подготовки.

2. Практическая подготовка

2.1 Физическая подготовка

2.1.1. Общефизическая 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. Ходьба на 1000-1500 м). Бег в чередовании с ходьбой (1500 м).

Бег на месте, по разметкам, «змейкой», «восьмёркой», 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.

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

Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для формирования правильной осанки в основной стойке, на полу.

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», «Мяч сбоку», «Запрещенное движение».

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

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

Игры и игровые задания с метаниями: «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал – садись», «Погрузка арбузов».

Игры и игровые задания с лазаньем: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку?», «Котята и щенята».

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для комплексного развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий греко-римской борьбы, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Упражнение на развитие пассивной гибкости.

Элементы акробатики: отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки.

Подтягивание в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола стоя на коленях.

Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений двумя руками от груди и снизу вперёд-вверх из исходного положения «стоя, ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания».

Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.): отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом.

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 вверху ладонями вперёд», из упора присев, из исходного положения «лёжа на спине, руки вверху 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. Полушпагат с опорой на руки.

Стойки, исходные положения, перемещения

Стойка – правая, левая.

Стойка фронтальная, высокая прямая.

Передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции – вне захвата, дальняя. Повороты - на 90, 180 градусов с подшагиванием в различных стойках. Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра.

Упоры, нырки, уклоны.

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.

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.

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.

за себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприёмы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

2.3. Тактика

Тактика выбора стойки, дистанции.

2.4. Интегральная подготовка

Комбинации разученных приёмов. Учебные схватки с тематическими заданиями.

2.5. Контрольные испытания

Контрольные испытания по ОФП и СФП.

Массовые мероприятия

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, конкурсах. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны знать:

правила безопасного поведения на занятиях; правила подвижных игр; историю возникновения греко-римской борьбы; правила правильного дыхания при выполнении упражнений, значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья и формирования правильной осанки; технику выполнения основных технических приёмов; комплексы общеразвивающих упражнений.

уметь:

группироваться, выполнять кувырок вперёд, стойку на руках с помощью, выполнять полушпагат с опорой на руки; выполнять стойки борца, маневрировать в стойке, соблюдая заданную дистанцию; выполнять захват «ключом», выполнять защиту против «ключа», выполнять переворот скручиванием.

владеть:

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

Второй год обучения

Задачи:

обучать основным правилам проведения соревнований по греко-римской борьбе;

дать представление о развитии греко-римской борьбы в Республике Беларусь;

обучать тактике маневрирования борца;

разучить борцовский «мост», вставание с «моста», уходы с «моста» (с помощью);

разучить перевороты забеганием, переходом, комбинации приемов.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях. Предупреждение травматизма.

1.2. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними.

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. Общие понятия о гигиене.

1.5. История развития физической культуры и спорта

История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь

1.6 Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Правила соревнований по греко-римской борьбе.

1.7. Техника и тактика греко-римской борьбы

Всестороннее владение всеми приемами техники - основа спортивного мастерства. Тактические приёмы греко-римской борьбы.

1.8. Профориентационная работа

Профессии, требующие физической подготовки.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1 Общефизическая подготовка

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

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, приставным шагом в правую и левую стороны, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, скрестным шагом влево и вправо, спиной вперёд. Ходьба на 1500-2000 м. Бег в чередовании с ходьбой до 2500 м.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с передачей эстафет, 30 м на время, на расстояние в течение до 6 минут, челночный бег 4 по 9 м., бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 60 м. Равномерный бег на средние и длинные дистанции: на 400,800,1500 м.

Прыжки: на месте толчком двух ног с поворотом на 180 градусов, в глубину, в высоту с разбега через резинку, через скакалку на двух и на одной ноге, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах, в длину с места толчком двумя ногами.

Лазанье: по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом, в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами.

Упражнения в равновесии: на рейке перевернутой гимнастической скамейки ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 180 и 360 градусов стоя на двух ногах, упор присев, упор стоя на колене.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой в исходных положениях «стоя», «сидя», «лёжа»; разминочные упражнения; упражнения для формирования правильной осанки, комплексы упражнений утренней гимнастики.

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

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Карусель», «Затейники», «Фигуры», «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны», «Кто лишний?».

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

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

Игры и игровые задания с метаниями: «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».

Игры и игровые задания с лазаньем: «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для комплексного развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий греко-римской борьбы, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Упражнение на развитие активной гибкости.

Элементы акробатики: отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки.

Подтягивание в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола.

Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений двумя руками от груди и снизу вперёд-вверх из исходного положения «стоя, ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания».

Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.): отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом.

Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковёр: движения вперёд-назад, в сторону; упражнения на мосту с набивным мячом.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств

Игры в касания: упражнения, способствующие 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: это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты (начало поединка): в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику, стоя на полу, сидя, лежа, - по сигналу встать и зайти за спину партнёра.

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.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с разными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой): для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом: через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

2.2. Техническая подготовка

Гимнастика и акробатика

Группировка из различных исходных положений. Два кувырка вперёд в группировке слитно. Перекат в сторону. Стойка на руках у стены. Колесо (со страховкой). Шпагат с опорой на руки. Борцовский мост. Вставание с моста; уходы с моста (с помощью). Переворот через руки с гимнастического моста.

Стойки, передвижения, захваты

Стойка высокая, средняя, низкая. Стойка полупрямая, согнутая, прогнутая.

Повороты – на 90, 180 градусов с подшагиванием в различных стойках. Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра. Отдаление от партнёра – отшагивание. Отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра.

Упоры, нырки, уклоны.

Борьба в партере

Перевороты забеганием:

захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приёма в стойке).

ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковёр; б) упираясь свободной рукой в ковёр, принять положение высокого партнёра, отводя плечо

захваченной руки в сторону. Контрприёмы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

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 наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо,

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 наверх 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.

2.3. Тактическая подготовка

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

2.4. Интегральная подготовка

Комбинации разученных приёмов. Учебные схватки с тематическими заданиями.

2.5. Контрольные испытания

Контрольные испытания по ОФП и СФП.

Массовые мероприятия

Посещение соревнований по греко-римской борьбе. Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, конкурсах. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны знать:

основные правила проведения соревнований по греко-римской борьбе; и понимать значение общефизической подготовки, режима питания и отдыха для спортсмена, тактику маневрирования борца.

уметь:

самостоятельно выполнять разминочные упражнения, выполнять шпагат с опорой на руки, стойку на руках у стенки, переворот через руки с гимнастического «моста»; становится в борцовский мост; вставать с «моста»; уходить с «моста» (с помощью); выполнять перевороты забеганием, перевороты переходом, комбинации приёмов.

владеть:

навыком группировки из нестандартных исходных положений, навыком сохранять стойку борца 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: 30.08.2024).

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи : 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: 30.08.2024).

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: 30.08.2024).

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-MO-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 30.08.2024).

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: 15.10.2024).

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: 30.08.2024).

7. 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: 30.08.2024).

8. 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: 30.08.2024).

9. 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.

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

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

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

13. 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.

14. Медведь, А. А. Вольная борьба: учеб. пособие для студентов–спортсменов / А. А. Медведь. – Минск : БГУИР, 2000. – 70 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. Дмитрук, П. Ф. Борцы классического стиля на международной арене. – Минск : Беларусь, 1974. – 207 с.

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