Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
протокол №1 от 28.08.2019 г.	протокол №1 от 29.08.2019 г.	приказ № 352-о от 03.09.2019 г.
заседания ШМО	заседания НМС	
Руководитель ШМО_____Нероева С.В.	Председатель НМС_____Губогло З.И.	Директор школы_____ Сивицкая Е.А.

Рабочая программа	платной образовательной услуги **«Греко-римская борьба»**
Педагогический работник	Кашин Андрей Александрович, педагог дополнительного образования
Возраст:	7-13 лет.
Срок реализации:	1 год
Разработана на основе:	1. Бекетов В.И. На ковре – юные борцы. Киев. 2.. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебник для студентов и учащихся факультетов физического воспитания М. Просвещение. 3. Программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ по греко-римской борьбе под редакцией Подливаева Б.А., Грузных Г.М. 4. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н.Спортивная борьба (классическая и вольная) Учебник для ИФК . М. ФиС. 5. Греко-римская борьба. Программа МУДО СДЮСШОР «Янтарь»

Салехард
2019 год

Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для подготовки борцов греко-римского стиля в группах спортивно-оздоровительной подготовки. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культе и спорте в РФ № 80 – ФЗ, закона «Об общественных организациях».

Настоящая программа по греко-римской борьбе реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80 – ФЗ

- Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности

- Учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

- Признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку

- Создание благоприятных условий финансирование физкультурно-спортивных объединений и спортивно-технических организаций.

Программа по Греко-римской борьбе для дополнительного образования составлена на основе программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ по греко-римской борьбе. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии. Стратегическая цель - привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане МБОУ СОШ № 2 г. Салехард на изучение платной образовательной услуги «Греко-римская борьба» для детей от 7-13 лет выделяется 68 часов.
Программа рассчитана на 68 часов, режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты:
Первый год обучения: - соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале; - правила техники безопасности; - правила поведения в коллективе и в обществе; - умение выполнять задания на занятиях; - соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.
Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Появится возможность в течении нескольких лет педагогического мониторинга выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребёнка началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости сократятся случаи правонарушений среди них.
Данная программа **физкультурно-спортивной направленности**, срок реализации 1 год, для детей 9 – 17 лет.

К концу учебного года дети должны знать:
историю греко-римской борьбы, тактико-технической подготовку, правила соревнований, особенности приёмов
должны уметь:
выполнять упражнения из комплекса общей физической подготовки; владеть специальной физической подготовкой; играть в спортивные игры; проводить тактико-технические и учебно-тренировочные схватки; выполнять приёмы в стойке и в партере.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.Теоретические занятия

Ознакомление обучающихся с историей греко-римской борьбы, с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства, правила участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

2.ОФП

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе , приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращение, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча и из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на брусьях, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафет: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол – ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

3.СФП

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра,

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу.

2-3 Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи

Тематический план

№ *п/п*	Наименование разделов и тем	Всего часов

Введение	Техника Безопасности	1
Тема № 1	Греко-римская борьба	2
Тема № 2	ОФП	14
Тема № 3	СФП	29
Тема № 4	Тактико-техническая подготовка	20
Тема № 5	Зачет	2
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	ТБ на тренировках, изучение истории греко-римской борьбы, Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения без предметов, акробатические упражнения	1	03.10.2019	
2.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения без предметов, акробатические упражнения. Правила тактико-технической подготовки, правила соревнований, теория приёмов	1	07.10.2019	
3.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, правила соревнований, теория приёмов, гимнастические упражнения без предметов, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	1	10.10.2019	

4.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения без предметов, акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения в самостраховке	1	14.10.2019	
5.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения без предметов, акробатические упражнения. Имитационные упражнения Упражнение на борцовском мосту.	1	17.10.2019	
6.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Спортивные игры (регби)	1	21.10.2019	
7.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения в самостраховке. Основные положения борьбы. Упражнение на борцовском мосту.	1	24.10.2019	
8.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Основные положения борьбы. Приёмы борьбы в стойке: -перевод рывком за руку: -перевод нырком под руку Защита, контрприёмы	1	28.10.2019	
9.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Приёмы борьбы в стойке: - проход в корпус - бросок через спину с колен Защита, контрприёмы	1	31.10.2019	
10.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Специализированные игровые комплексы.	1	4.11.2019	

11.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Приёмы борьбы в стойке: - бросок вращением Защита, контрприёмы	1	7.11.2019	
12.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Приёмы борьбы в стойке: - бросок наклоном - бросок подворотом захватом руки под плечо	1	11.11.2019	
13.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Приёмы борьбы в стойке: - бросок за запястье перевод нырком с захватом шеи и туловища: - бросок подворотом с захватом руки и шеи	1	14.11.2019	
14.	Спортивные игры (футбол) Упражнения с партнёром	1	1811.2019	
15.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Приёмы борьбы в партере: - переворот скручиванием захватом двух рук сбоку Защита, контрприёмы	1	21.11.2019	
16.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения а борцовском мосту. Приёмы борьбы в партере: - переворот рычагом Защита, контрприёмы	1	25.11.2019	
17.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические	1	28.11.2019	

	упражнения. Подвижные игры и эстафеты			
18.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Элементы маневрирования. Приёмы борьбы в партере: - переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Защита, контрприёмы	1	2.12.2019	
19.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Имитационные упражнения, обучение переворота накатом в партере. Упражнения на борцовском мосту.	1	5.12.2019	
20.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Элементы маневрирования. Спарринги	1	9.12.2019	
21.	Спортивные игры (футбол, ручной мяч) Упражнения с партнёром	1	12.12.2019	
22.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Тренировочные задания • Выталкивание соперника в определённом захвате • Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате • Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты • Уходы с моста забеганием в сторону от соперника • Удержание на мосту захватом руки и шеи	2	16.12.2019	
23.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения.	1	19.12.2019	

	Приёмы борьбы в стойке: - бросок за запястье перевод нырком с захватом шеи и туловища Упражнения на борцовском мосту.			
24.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Приёмы борьбы в стойке: - бросок вращением - бросок через спину с колен Защита, контрприёмы	2	23.12.2019	
25.	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Специализированные игровые комплексы	1	26.12.2019	
26.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения а борцовском мосту. Приёмы борьбы в партере: - переворот рычагом Защита, контрприёмы	1	13.01.2020	
27.	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Специализированные игровые комплексы	1	16.01.2020	
27.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Элементы маневрирования. Спарринги	1	20.01.2020	
29.	Спортивные игры (футбол, регби) Упражнения с партнёром	1	23.01.2020	
30.	Упражнения для развития скорости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости.	1	27.01.2020	

	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости.			
31.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Тренировочные задания • Выталкивание соперника в определённом захвате • Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате • Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты • Уходы с моста забеганием в сторону от соперника • Удержание на мосту захватом руки и шеи	2	30.01.2020	
32.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Основные положения борьбы. Приёмы борьбы в стойке: -перевод рывком за руку: -перевод нырком под руку Защита, контрприёмы	1	3.02.2020	
33.	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Специализированные игровые комплексы	1	6.02.2020	
34.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты	1	10.02.2020	
35.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Элементы маневрирования. Приёмы борьбы в партере: - переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	1	24.02.2020	

	Защита, контрприёмы			
36.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения а борцовском мосту. Приёмы борьбы в партере: - переворот рычагом Защита, контрприёмы	1	27.02.2020	
37.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Элементы маневрирования. Спарринги	1	2.03.2020	
38.	Упражнения для развития скорости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	5.03.2020	
39.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Тренировочные задания • Выталкивание соперника в определённом захвате • Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате • Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты • Уходы с моста забеганием в сторону от соперника Удержание на мосту захватом руки и шеи	2	9.03.2020	
40.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Приёмы борьбы в партере: - переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	1	12.03.2020	

	Защита, контрприёмы			
41.	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Специализированные игровые комплексы	1	16.03.2020	
42.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения а борцовском мосту. Приёмы борьбы в партере: - переворот рычагом - переворот накатом Защита, контрприёмы	1	19.03.2020	
43.	Упражнения для развития скорости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	23.03.2020	
44.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Элементы маневрирования. Спарринги	1	26.03.2020	
45.	Спортивные игры (футбол) Упражнения с партнёром	1	30.03.2020	
46.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения а борцовском мосту. Приёмы борьбы в партере: - переворот рычагом - переворот накатом Защита, контрприёмы	1	2.04.2020	
47.	Упражнения для развития скорости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости.	1	6.04.2020	

	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры и эстафеты			
48.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Тренировочные задания • Выталкивание соперника в определённом захвате • Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате • Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты • Уходы с моста забеганием в сторону от соперника Удержание на мосту захватом руки и шеи	2	9.04.2020	
49.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Элементы маневрирования. Спарринги	1	13.04.2020	
50.	Спортивные игры (регби) Упражнения с партнёром	1	16.04.2020	
51.	Упражнения для развития скорости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости.	1	20.04.2020	
52.	Упражнения для развития скорости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости.	1	23.04.2020	
53.	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Специализированные игровые комплексы	1	27.04.2020	

54.	Кросс 1000 м.	1	30.04.2020	
55.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Упражнения а борцовском мосту. Приёмы борьбы в стойки (разученные приёмы по 5 повторений). Приёмы борьбы в партере.	2	4.05.2020	
56.	Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Элементы маневрирования. Спарринги	1	7.05.2020	
57.	Спортивные игры (регби) Упражнения с партнёром	1	11.05.2020	
58.	Зачётные требования по общей физической подготовке, соревновательные схватки	1	14.05.2020	
59.	Зачётные требования по общей физической подготовке, соревновательные схватки	1	18.05.2020	
60.	Зачётные требования по общей физической подготовке, соревновательные схватки	1	21.05.2020	
61.	Зачётные требования по общей физической подготовке, соревновательные схватки, награждения победителей	2	24.05.2020	