

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Ровесник»

Принята на заседании педагогического совета  
от «31» мая 2025\_г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор *Савицкая* А. Ф., Сатурина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Греко-римская борьба»**

**Уровень программы:** разноуровневая  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Объем программы:** 10 часов в неделю  
**Целевая аудитория:** дети и подростки  
**Возрастная категория:** 6-15 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная

**Автор составитель:**  
Педагог дополнительного образования  
Гаврилов В.М.

с. Соболево

## ПАСПОРТ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба»

Наименование муниципального образования	Камчатский край, Соболевский муниципальный район
Наименование ОДО (участников реализации программы)	Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Ровесник»;
ФИО руководителей ОДО (участников реализации программы)	Сатурина Анна Фёдоровна
Контактные данные ОДО (участников реализации программы) телефон/факс, официальный сайт, адрес электронной почты	8-415-36-32-353, sobolrovesnik@yandex.ru;
ФИО автора (составителя) программы	Гаврилов Вячеслав Михайлович
Срок реализации программы	1 год
Цель программы	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение греко-римской борьбой.
Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;</li> <li>- популяризация спортивных единоборств, как видов спорта и активного отдыха;</li> <li>- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом;</li> <li>- обучение технике и тактике греко-римской борьбы;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;</li> <li>- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию физической выносливости;</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;</li> <li>-содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;</li> <li>- воспитывать трудолюбия, взаимопомощи;</li> <li>-воспитать взаимопомощь, трудолюбие.</li> </ul>
Предполагаемые результаты	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; □ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;</li> <li>- улучшить свою физическую подготовку;</li> <li>- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами греко-римской борьбы;</li> <li>- укрепить свое здоровье;</li> <li>- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий греко-римской борьбой;</li> <li>- уметь тренироваться в коллективе.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>

	<p>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из греко-римской борьбы и использовать их в соревновательной деятельности.</p>
Адреса осуществления образовательной деятельности	<p>684200, Камчатский край, Соболевский район, с.Соболево, ул.Советская д.24, МКОУ ДО ЦВР «Ровесник»;</p> <p>684200, Камчатский край, Соболевский район, с.Соболево, ул.Комсомольская д.33, МБОУ «Соболевская средняя школа»;</p>
Материально-техническая база	<p>1) спортивный зал с борцовским покрытием и матами, манекены, перекладина, брусья, каната, блины, скакалки, мячи, резина;</p> <p>2) тренажерный зал, в котором находится штанга, гири, гантели, спортивные тренажеры, рукоход, брусья, борцовские маты;</p> <p>3) уличная спортивная площадка, где имеются брусья, гимнастическая скамейка, шест, турники, резиновые колеса, рукоход.</p>

### Содержание программы

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	6
1.1	Пояснительная записка	6
1.2	Актуальность	6
1.3	Новизна	7
1.4	Цель программы	7
1.5	Задачи	7
1.6	Ожидаемы результаты	8
1.7	Направленность	9
1.8	Уровень	9
1.9	Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики	9
1.10	Форма обучения	10
1.11	Особенности организации образовательного процесса	10
1.12	Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	10
1.13	Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута	11
1.14	Объем освоения программы	11
1.15	Матрица разноуровневости	11
1.16	Учебный план	14
1.17	Содержание программы	19
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	26
2.1	Формы контроля и аттестации	26
2.2	Условия реализации программы	26
2.3	Методическое обеспечение программы	26
2.4	Наличие информационно-методических условий реализации программы	28
2.5	Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»	29
	Список литературы	30
	Приложение: оценочные материалы	31

## **1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **2. 1.1. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 "Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 14.08.2023 № 12-Н "Об утверждении Регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ";

5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 "О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

6. Методические рекомендации по реализации модели обеспечения доступности дополнительного образования детей с использованием разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

7. Методические рекомендации по организации участия дополнительной общеразвивающей программы в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Камчатского края (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

8. Устав МКОУ ДО ЦВР "Ровесник"

**1.2. Актуальность.** Обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата.

Укрепление здоровья детей и подростков является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Греко-римская борьба - спортивное единоборство, которое пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия греко-римской борьбой способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Греко-римская борьба считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя дети с различными физическими и антропометрическими данными.

Занятия улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе учебно-тренировочных занятий развивается сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма.

Также данный вид спорта развивает дух соперничества, развивает упорство и силу воли.

### **1.3. Новизна программы** заключается в разноуровневости.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные.

Уровневая дифференциация позволяет работать педагогу с учащимися разного уровня подготовки.

На ознакомительном уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний и умений.

**1.4.Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение греко-римской борьбой.

### **1.5.Задачи:**

Задачи программы:

Обучающие:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных единоборств, как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом;

- обучение технике и тактике греко-римской борьбы;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Развивающие:

- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
- содействовать развитию физической выносливости;

Воспитательные:

- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- воспитывать трудолюбия, взаимопомощи;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие.

### **1.6. Ожидаемые результаты:**

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- улучшить свою физическую подготовку;
- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами греко-римской борьбы;
- укрепить свое здоровье;

-познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий греко-римской борьбой;

- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из греко-римской борьбы и использовать их в соревновательной деятельности.

**1.7. Направленность:** общеобразовательная программа дополнительного образования "Греко-римская борьба" имеет физкультурно-спортивную направленность.

**1.8. Уровень:** разноуровневая программа: ознакомительный уровень (стартовый), базовый.

**1.9. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики.**

Образовательная программа «Греко-римская борьба» рассчитана на детей в возрасте от 6 лет до 15 лет.

Особенностями детей младшего и среднего школьного возрастов являются:

-начиная с 6 лет ребенок осознает себя субъектом и испытывает потребность приобщаться к социальному не просто на уровне понимания, но и преобразования;

- подростковый период с 10 до 15 лет связан с возникновением самосознания как осознания себя в системе общественных отношений, развитием социальной активности и социальной ответственности, обостряющих ответственность подростка в общественном признании;

В развитии личности ребенка 6 лет самым главным новшеством можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение. К 6 годам дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого необходимо применять игровую структуру в обучении.

В 8-10 лет нервная система далека от совершенства. Резко выражено запредельное торможение. Важно соблюдать в работе с детьми этого возраста принципы тренировки – от простого к сложному, от известного к неизвестному.

В 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразно длительное объяснение. Это лучший возраст обучаемости – почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост.

Со стороны педагога необходимо чуткое, умное педагогическое и психологическое руководство. При построении учебного процесса рекомендуется учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности обучающихся, но большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Учащиеся стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда. Кроме этого, программой предусмотрена возможность работы с одарёнными детьми.

Для одаренного ребенка составляется индивидуальная образовательная программа на основе базового учебного плана, или выбирается план с углубленным изучением какого-либо материала, не реализуемый в той самой группе, где занимается ребенок.

#### **1.10. Форма обучения**

Форма реализации образовательной программы - очная.

Основной формой обучения является занятие.

#### **1.11. Особенности организации образовательного процесса**

На теоретических занятиях дети знакомятся со здоровым образом жизни, личной гигиеной, на таких занятиях применяются разнообразные формы обучения: круглые столы, мастер-классы, лекции, показ фильмов и др.

Практические занятия проходят в виде тренировок.

#### **1.12. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов составляет 10 часов в неделю. Этапы реализации: ознакомительный (стартовый), базовый. На ознакомительном уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на

всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. На базовом уровне проходит более подробное и углубленное освоение техники избранного вида спорта.

Группа ознакомительного и базового уровней комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Комплектуются разновозрастные группы с разницей не более 3 лет.

Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Дети зачисляются через систему ГИС «Навигатор».

### **1.13. Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута**

Формы организации занятий: фронтальные, групповые и индивидуальные.

### **1.14. Объем освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. На ознакомительном уровне с объёмом 136 часов, на базовом уровне 204 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

### **1.15. Матрица разноуровневости:**

Данная программа содержит признаки разноуровневой программы:

-наличие в программе собственной матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы.

-предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала.

-организован доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;

- программа содержит описание процедур, средствами которых определяются и присваиваются учащимся те или иные уровни освоения образовательной программы.

№ п/п	Уровень	Критерии определения уровня	Цель	Планируемый результат	Формы диагностики
1.	Ознакомительный (стартовый)	Анализ и оценка уровня физической подготовленности обучающихся	Развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях греко-римской борьбой.	<p>Воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;</p> <p>Начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений;</p> <p>Развитие общей физической подготовки;</p> <p>С учетом специфики борьбы, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).</p> <p>Изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;</p> <p>Выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;</p> <p>Изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений;</p> <p>Освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.</p>	Беседа, тренировка, соревнование, сдача нормативов
	Базовый уровень	Анализ и оценка уровня физической подготовленности	Развитие специальных физических и морально-волевых качеств	Завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной	Беседа, тренировка, соревнование, сдача нормативов

		<p>обучающихся</p>	<p>личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях греко-римской борьбой.</p>	<p>стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;</p> <p>Изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;</p> <p>Изучить приемы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контр-атакующие действия;</p> <p>Упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания;</p> <p>повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;</p> <p>Изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;</p> <p>Приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;</p> <p>Формирование спортивной мотивации;</p> <p>Выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.</p>	
--	--	--------------------	---	--	--

## 1.16. Учебный план

### Ознакомительный (стартовый) уровень

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Диагностика физических качеств
2	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Опрос, беседа
3	История возникновения греко-римской борьбы	1	1	-	Опрос, беседа
4	Основы гигиены	1	1	-	Опрос, беседа
5	Режим питания борца	1	1	-	Опрос, беседа
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	-	Опрос, беседа
7	Основы тренировочных занятий греко-римской борьбой	1	1	-	Опрос, беседа
8	Самоконтроль на занятиях греко-римской борьбой	1	1	-	Опрос, беседа
9	Моральный и волевой облик спортсмена	1	1	-	Опрос, беседа
10	Правила соревнований, организация их проведения	1	1	-	Опрос, беседа
11	Оборудование, инвентарь	1	1	-	Опрос, беседа
12	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	3	25	Диагностика физических качеств
13	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	3	25	Диагностика физических качеств
14	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	28	3	25	Контрольные упражнения
15	Спортивные игры	26	1	25	Тренировка, соревнование
16	Итоговое занятие. Проверка усвоения программы	15	-	15	Контрольные упражнения

**Базовый уровень**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	-	Диагностика физических качеств
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	-	-	Опрос, беседа
3	Оказание первой помощи пострадавшему	3	1	2	Опрос, беседа
4	Витамины и витаминные комплексы	1	1	-	Опрос, беседа
5	Спортивное питание	1	1	-	Опрос, беседа
6	Основы закаливания	1	1	-	Опрос, беседа
7	Составление комплекса разминки	6	6	6	Опрос, беседа
8	Специальная психологическая подготовка	6	6	-	Опрос, беседа
9	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	6	60	Диагностика физических качеств
10	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	6	50	Диагностика физических качеств
11	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	37	7	30	Контрольные упражнения
12	Спортивные игры	35	-	35	Тренировка, соревнование
13	Итоговое занятие. Проверка усвоения программы	12	-	12	Контрольные упражнения
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>204</b>			

## 1.7. Содержание программы

### Ознакомительный (стартовый) уровень.

1. Вводное занятие.: Знакомство с обучающимися, знакомство с содержанием программы. План работы на год.
2. Физическая культура и спорт в РФ. Развитие физической культуры и спорта в РФ.
3. История возникновения греко-римской борьбы. Спортивная борьба в России. История греко-римской борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Анализ выступления российских борцов на соревнованиях.
4. Основы гигиены. Общая гигиена. Спортивная гигиена. Гигиена сна.
5. Режим питания. Основы сбалансированного питания. Питание при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Группы пищевых продуктов. Примерный рацион питания при наращивании или сгонке массы тела. Поддержание массы тела. Энергетическая ценность пищевых продуктов. Водно-солевой режим.
6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Основные приёмы само страховки: поддержка партнёра при падении; контроль выполнения действий партнёра; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приёма, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приёмов ближе к центру ковра.
7. Основы тренировочных занятий греко-римской борьбой. Основные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности).

8. Самоконтроль на занятиях греко-римской борьбой. Тестовые упражнения на силу, координацию движений. Антропометрия. Методика выполнения замеров тела. Самоконтроль за состоянием здоровья на занятиях.
9. Моральный и волевой облик спортсмена. Формирование сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.
10. Правила соревнований, организация их проведения. Правила соревнований в греко-римской борьбе по возрастным и весовым категориям. Права и обязанности борцов-классиков. Планирование, организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по греко-римской борьбе.
11. Оборудование, инвентарь. Оборудование борцовского зала, оборудование летней площадки и инвентарь, оборудование тренажерного зала. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрышки, обкладка матами, коврами).
12. Общая физическая подготовка (ОФП):

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Обще подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Прыжки в длину(с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями). Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах(гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).
13. Специальная физическая подготовка (СФП):

Теория: Понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Упражнения для формирования правильной осанки в различных и.п.; у стены; с закрытыми глазами; с предметами. Укрепление мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата. Специальные упражнения борца в партере и стойке. Упражнения на расслабление в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя).

#### 14. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы:

Теория: Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Виды стоек в борьбе и захваты. Техника выполнения приемов в партере и стойке, в группировки, кувырка вперед, «колеса», упражнений на растяжение и гибкость

Практика: Отработка положений и захватов в стойке и партере. Приемы в партере и стойке, перевод рывком за руку, бросок вращением, бросок наклоном, бросок под воротом, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты накатом, перевороты переходом, перевороты вращением, простейшие формы борьбы. Контрприемы. Комбинации приемов в стойке. Бросок «нырком». Бросок захватом головы и руки сверху. Бросок поворотом. Приемы с захватом руки изнутри. Приемы с захватом руки из под плеча, захват «Петля», захват «Крест», бросок «Мельница», бросок «Посадка».

15. Спортивные игры. Участие в спортивных играх. Организация, проведение игры и подведение итогов.

#### 16. Итоговое занятие.

##### **Базовый уровень.**

1. Вводное занятие. : Знакомство с обучающимися, знакомство с содержанием программы. План работы на год.
2. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности

при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях.

3. Оказание первой помощи пострадавшему. Основные типы травм при занятиях греко-римской борьбой. Открытые и закрытые повреждения тела. Правила оказания первой медицинской помощи. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Основные приёмы самостраховки: поддержка партнёра при падении; контроль выполнения действий партнёра; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приёма, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приёмов ближе к центру ковра.

4. Витамины и витаминные комплексы. Витамины и минеральные вещества, необходимые для поддержания работоспособности спортсменов. Основные комплексы витаминов на годовой период.

5. Спортивное питание. Основы спортивного питания. Протеины, креатин, аминокислоты, биодобавки.

6. Основы закаливания. Влияние закаливания на организм человека. Виды закаливания: воздушное, водное. Режим закаливания при интенсивных спортивных нагрузках.

7. Составление комплекса разминки. Принципы составления комплекса разминки. Подбор упражнений на различные группы мышц, количества повторений. Выполнение разминки в парах.

8. Специальная психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Решение ситуаций, требующих преодоления трудностей (преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и др.).

9. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Практика:

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, командах. Предварительная и исполнительная команды.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями.

Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе.

Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

#### 10. Специальная физическая подготовка (СФП):

Теория: Понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта.

Практика:

Простейшие формы борьбы. 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, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

#### 11. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

Теория: Основные положения в борьбе.: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая); партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата). Элементы маневрирования.

Практика: Положения борца по отношению к ковра (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа – сверху, снизу). Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад. Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключ; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ. Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа. Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. 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 проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов,

использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

12. Спортивные игры. Участие в спортивных играх. Организация, проведение игры и подведение итогов.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1 Формы контроля и аттестации**

В течение всего периода реализации программы проводится мониторинг уровня освоения программы учащимися: в начале учебного года проводится вводная диагностика в декабре – промежуточная диагностика, в мае проводится итоговая диагностика. Методы отслеживания: опрос (уровень освоения теоретического материала), наблюдение (уровень освоения техники выполнения упражнений, уровень сформированности волевых качеств личности), сдача контрольных нормативов (уровень развития силовых способностей).

В ходе реализации программы используются следующие формы фиксации результатов: грамоты и дипломы, практические задания, материалы тестирования и анкетирования, аналитическая справка, аудио- и видеозаписи, фото, отзывы детей и родителей.

Подведение итогов реализации программы осуществляется через участие в различных мероприятиях, праздниках, творческих встречах. Выполнение детьми практических заданий и тестирование. Проведение открытых занятий для родителей, мастер-классов, соревнований.

**Оценочные материалы:** Оценочные материалы представлены в Приложении 1.

### **2.2. Условия реализации программы.**

Реализация программы предполагает наличие:

- 1) спортивный зал с борцовским покрытием и матами, манекены, перекладина, брусья, каната, блины, скакалки, мячи, резина;
- 2) тренажерный зал, в котором находится штанга, гири, гантели, спортивные тренажеры, рукоход, брусья, борцовские маты;
- 3) уличная спортивная площадка, где имеются брусья, гимнастическая скамейка, шест, турники, резиновые колеса, рукоход.

### **2.3. Методическое обеспечение программы.**

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки борцов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

Учебная работа строится на основании данной программы и проводится в течении учебного года.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций, в том числе с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся.

Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня.

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

Во время организации и проведения занятий особое внимание уделяется на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, а также соблюдению в строгой последовательности преемственность 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 от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении

тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

#### **2.4. Наличие информационно-методических условий реализации программы**

Информационной платформой служит сайт МКОУ ДО ЦВР «Ровесник» <https://sobolrovesnik.kamchatkaschool.ru/>

При проведении занятий в дистанционном формате – платформа Zoom:

Кроме того, информация о реализации дополнительной общеразвивающей программе «Греко-римская борьба » размещается в ГИС «Навигатор дополнительного образования Камчатского края», буклетах и других источниках информации о деятельности МДОКУ ДО ЦВР «Ровесник».

## 2.5. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебного занятия	2 .ч. по 40 мин.
Вводная диагностика учащихся	15 сентября – 30 сентября
Промежуточная диагностика усвоения учащимися программы	15 декабря – 30 декабря
Итоговая аттестация учащихся и итоговая диагностика усвоения учащимися программы	25 апреля – 15 мая
Открытое занятие	Дата в зависимости от методической темы и цели занятия
Итоговое занятие	Дата предпоследнего занятия в учебном году
Окончание учебных занятий	31 мая
Летние каникулы	01 июня – 31 августа

Регламент образовательного процесса

Занятия проводятся:

Ознакомительный (стартовый) уровень: 2 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень: 3 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказам, директор

## Список литературы

1. Дьякин П.К. Методика отбора борцов // Спортивная борьба Ежегодник. М. 1980- 17с.
2. Игуменов В.М. Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
4. Миллер Э. Б., Блэкман К. Простая йога везде и в любое время. – Москва: ФАИР – Пресс, 2000.
5. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей. - С-Пб: «Сова»; М.: «Эксмо», 2003.
6. Полетаева Н. М. Мотивация здорового образа жизни в образовании педагога. – С-Пб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцина, 2004.
7. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
8. Шулика Ю.А. Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающих. М-1993

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Колесников С.В. «Греко-римская борьба. Методика преподавания». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).
3. Матвеев А.П. Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
4. Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений - А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011. 63 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
6. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс»,2002г

## Оценочные материалы

### Промежуточная аттестация

#### I. Теоретическая подготовка обучающихся

Форма контроля: устный доклад учащихся об истории греко-римской борьбы в мире.

Уровневая оценка:

Низкий уровень – учащийся не владеет материалом, с трудом читает

Средний уровень - учащийся доступно рассказывает свой материал, но допускает незначительные ошибки в изложении

Высокий уровень – учащийся свободно рассказывает доклад и сопровождает его презентацией

#### II. Практическая подготовка

Форма контроля: контрольные упражнения:

Забегания на мосту.

- Высокий уровень - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

- Средний уровень - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

- Низкий уровень - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- Высокий уровень - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

- Средний уровень - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

- Низкий уровень - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- Высокий уровень - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

- Средний уровень - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

- Низкий уровень - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- Высокий уровень - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- Средний уровень - допущены незначительные ошибки в технике исполнения(потеря равновесия)
- Низкий уровень - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

### **III. Обще учебные умения и навыки**

Форма контроля: наблюдение

Показатели:

- 3.1. Умение планировать выполнение работы.
- 3.2. Умение находить и анализировать необходимую информацию.
- 3.3. Умение самостоятельно выполнять работу.
- 3.4. Умение работать в коллективе.
- 3.5. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

Уровневая оценка:

- Низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)
- Средний уровень (объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2)
- Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой)

### **Промежуточная/итоговая аттестация**

#### **I. Теоретическая подготовка**

Форма контроля: устный доклад учащихся об истории греко-римской борьбы в России.

Уровневая оценка

Низкий уровень – учащийся не владеет материалом, с трудом читает

Средний уровень - учащийся доступно рассказывает свой материал, но допускает незначительные ошибки в изложении

Высокий уровень – учащийся свободно рассказывает доклад и сопровождает его презентацией

#### **II. Практическая подготовка**

Форма контроля: контрольные упражнения.

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу :а) прием –

защита – прием; б) прием – контрприем – контрприем; в) прием в стойке – прием в партере.

Уровневая оценка

- Высокий уровень - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- Средний уровень - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;

- Низкий уровень - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

### III. **Обще учебные умения и навыки**

Форма контроля: наблюдение

Показатели:

- 3.1. Умение планировать выполнение работы.
- 3.2. Умение находить и анализировать необходимую информацию.
- 3.3. Умение самостоятельно выполнять работу.
- 3.4. Умение работать в коллективе.
- 3.5. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

Уровневая оценка:

- Низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

-Средний уровень (объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2)

-Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой).

### Промежуточная/итоговая аттестация

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		32-50 кг					55-80 кг				
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	45
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см)	15 0	16 0	17 0	18 0	19 0	15 0	16 0	17 0	18 0	19 0
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24

16	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. Раз.)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
17	Сгибание туловища лежа на спине (кол р)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
18	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,2	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
19	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50
20	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50
21	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
22	10 кувырков перед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
23	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0