

Муниципальная автономная образовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа № 165
620137, Екатеринбург, Садовая, 18, тел. (343) 341-76-21
e-mail: school_165@mail.ru
[http: //165.uralschool.ru](http://165.uralschool.ru)

Утверждена приказом № 270 от 30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО «СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ - ГРЭПЛИНГ»**

Составитель: Бобылев И.А.
педагог дополнительного образования, 1 КК
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

г. Екатеринбург, 2022 год

Паспорт программы:

Название программы	«Спортивная борьба - грэпплинг»
Автор-составитель	Бобылев И.А.
Вид программы	Адаптивная
Направленность	физкультурно-спортивной
Форма реализации	Очная
Срок реализации	3 года
Возраст обучающихся	7-12 лет
Категория детей	Учащиеся средней школы
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая анотация	<p>Программа «спортивная борьба - грэпплинг» разработана с целью обеспечения адаптации детей к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявления и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. В секцию грэпплинга привлекаются ребята в возрасте 7 - 12 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по грэпплингу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков</p> <p>К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются обучающиеся, не имеющие ограничения по состоянию здоровья и допущенные врачом.</p>

Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена на основе /нормативных документов:

- Концепции развития дополнительного образования/распоряжение Правительства РФ от 4.09 2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г/.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной программы по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава МАОУ-СОШ № 165;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организации;
- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся организации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грэплинг» разработана с целью обеспечения адаптации детей к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявления и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, после каждого года прохождения программы происходит усложнение в технике упражнений.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются обучающиеся, не имеющие ограничения по состоянию здоровья и допущенные врачом.

Виды учебных занятий и учебных работ:

- теория на каждом занятии
- практические занятия;
- тестирование физической и технической подготовленности

Рабочая программа предназначена для спортивной секции МАОУ-СОШ № 165 «Спортивная борьба - грэпплинг». Данная программа является программой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

В секцию грэпплинга привлекаются ребята в возрасте 7 - 12 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по грэпплингу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа на 3 года обучения: на 1 год обучения 2ч в неделю (2 занятия в неделю по 1 часу), 2 год обучения (2 занятия в неделю по 1 часу), 3 год обучения (2 занятия в неделю по 1 часу), количество в группе 12-16 человек.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия спортивной борьбой - Грэпплинг выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Также в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной борьбы - грэпплинг. В процессе освоения данной программы у обучающихся расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил борьбы, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по спортивной борьбе – грэпплинг и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые технические навыки выполнения разминочных, подводящих упражнений.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых борцам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы-Грэпплинг;
- обучить технике и тактике спортивной борьбы - грэпплинг;
- сформировать навыки ведения схватки.
- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям спортивной борьбой и спортом в целом;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы обучающиеся должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике спортивной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;

Уметь:

- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Форма аттестации – в виде сдачи нормативов согласно возрастной категории. По окончании 3 и 4 класса, занимающиеся борьбой грэпплинг, должны выполнить контрольные нормативы по технической подготовке.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Рабочих недель по ДО	Периоды обучения + каникулы			
I - 8 недель	01.09.2023 – 27.10.2023	Осенние каникулы	30.10.2023 – 05.11.2023	7 дней
II - 8 недель	06.11.2023 – 29.12.2023	Зимние	01.01.2024 – 08.01.2024	8 дней
III - 11 недель	09.01.2024 – 22.03.2024	Весенние	25.03.2024 – 31.03.2024	7 дней
IV - 7 недель	01.04.2024 – 24.05.2024	Дополнительные каникулы для обучающихся 1 классов	25.05.2024 – 31.08.2024 (для обучающихся 5-8 классов)	Продолжительность летних каникул не менее 8 недель
Итого 36 недель				

Неучебные дни, связанные с государственными праздниками:
06.11.2023г., 23.02.2024г., 08.03.2024г., 28.04.2024-01.05.2024г., 09-10.05 2024г.

Учебный план 1 года обучения, в неделю 2 часа занятий.

Раздел программы	Количество часов		
	Всего	теория	практика
Общая физическая подготовка	10 ч.	3	7
Специальная физическая подготовка	30 ч.	4	26
Техника и тактика спортивной борьбы	32 ч.	6	26
Всего за год	72 ч.	10	62

Общая физическая подготовка 12 часов

Теория:

- Техника безопасности на тренировках
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Практика

- Бег на разные дистанции
- Акробатика (основные акробатические упражнения. Правила самостраховки)
- Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.
- Общеукрепляющие упражнения (выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений)

Специальная физическая подготовка- 30 часов

Теория:

- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца
- Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником

Практика:

- Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях
- Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги
- Отработка способов группировки при падении

- Игровые упражнения, развивающие координацию

Техника и тактика спортивной борьбы - 34 часа

Теория:

- Ознакомление с основными стойками в борьбе
- Изучение основных приемов, выполняемых в стойке
- Изучение основных приемов в партере (борьба лёжа)
- Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика:

- Отработка основных стоек
- Практическое изучение и отработка приемов в стойке
- Практическое изучение и отработка приемов в партере
- Практическое освоение броска через бедро
- Практическое освоение броска «мельница»
- Отработка разных моделей движения во время борьбы
- Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата
- Обучение приему рычаг локтя
- учебные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)

Нормативы по проверке подготовки после 1 года обучения

Упражнение	Выполнено	Не выполнено
Техника приема «рычаг локтя»	Техника выполнена безошибочно и без помощи тренера	При выполнении техники допущены грубые ошибки
Техника броска через бедро		
Техника броска «мельница»		

Учебный план 2 года обучения, в неделю 2 часа занятий.

Раздел программы	Количество часов		
	Всего	теория	практика
Общая физическая подготовка	10 ч.	3	7
Специальная физическая подготовка	30 ч.	4	26
Техника и тактика спортивной борьбы	32 ч.	6	26
Всего за год	72 ч.	10	62

Физическая подготовка 10 ч

Теория:

- Техника безопасности на тренировках
- Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества
- Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития, влияние занятий борьбой на физическое развитие человека

Практика

- Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции
- Общеукрепляющие и развивающие упражнения
- Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Специальная физическая подготовка - 30 часов

Теория:

- Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства
- Понятие об общей и специальной физической подготовке
- Роль реакции в спортивной борьбе.

Практика:

- Игры на завладением, обусловленного предмета
- Игры с элементами единоборства
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника
- Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы.

Техника и тактика спортивной борьбы -36 часов

Теория:

- Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения
- Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта
- Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта

- Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика:

- Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки
- Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, захват, бросок с захватом ноги и др.)
- Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.)
- Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок выхватом за две ноги с падением и др.)
- Отработка разных способов ухода от захвата
- обучение броску захватом одноименной ноги изнутри
- обучение технике «рычаг колена»
- учебные игры (эстафеты, волейбол, футбол)

Нормативы по проверке подготовки после 2 года обучения

Упражнение	Выполнено	Не выполнено
Техника приема «рычаг колена»	Техника выполнена безошибочно и без помощи тренера	При выполнении техники допущены грубые ошибки
Техника броска захватом одноименной ноги изнутри		
Техника броска бросок выхватом за две ноги с падением		

Учебный план 3 года обучения, в неделю 2 часа занятий

Раздел программы	Количество часов		
	Всего	теория	практика
Общая физическая подготовка	10 ч.	3	7
Специальная физическая подготовка	30 ч.	4	26
Техника и тактика спортивной борьбы	32 ч.	6	26
Всего за год	72 ч.	10	62

Общая физическая подготовка 10 ч

- Техника безопасности на тренировках
- Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ
- Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Практика

- Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями
- Бег на большие дистанции
- Приседания с утяжелением
- Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости.

Специальная физическая подготовка - 30 часов

Теория:

- Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы
- Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой.

Практика:

- Упражнения на укрепление мышц шеи и спины
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения
- Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.)
- Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

Техника и тактика спортивной борьбы - 36 ч

Теория:

- Примерные комбинации приёмов
- Тренировочные задания ведения схватки
- Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере
- Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

Практика:

- Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.
- Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п
- Обучение технике броска «задняя подножка»
- Обучение технике броска «зацеп голенью одноименной ноги изнутри»
- Обучение технике «узел плеча руками»

Нормативы по проверке подготовки после 3 года обучения

Упражнение	Выполнено	Не выполнено
Техника броска «зацеп голенью одноименной ноги изнутри»	Техника выполнена безошибочно и без помощи тренера	При выполнении техники допущены грубые ошибки
Техника броска «задняя подножка»		
Техника «узел плеча руками»		

Материально-техническое обеспечение программы

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание

		Основная школа	
Спортивная борьба -грэпплинг			
1	Маты	Г	
2	Акробатические маты	Г	
Спортивные залы (кабинеты)			
4	Спортивный	Г	С раздевалками для мальчиков и девочек
5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)			
7	Площадка игровая футбольная	Г	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости группы 15 учащихся. Условные обозначения: К — комплект из расчёта на каждого учащегося, Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

- Спортивный зал
- Стадион школы
- Кегли
- Мячи футбольные
- Ворота футбольные

Список литературы:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Сведения о составителе:

Бобылев Илья Анатольевич

- Уральский федеральный университет, бакалавр физической культуры, 2012
- КМС по спортивной борьбе «Грэплинг», коричневый пояс по бразильскому джиу-джитсу
- первая квалификационная категория

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067649

Владелец Васильева Вера Владимировна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024