

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти



Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 4 от 11 июня 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипинская
Приказ № 106 от 15 июня 2026 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Греко-римская борьба»**

- Уровень программы: разноуровневый
- Направленность: физкультурно-спортивная
- Возраст учащихся: 4 - 14 лет
- Срок реализации: 4 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования,
Кибенко С.Н.
Методист:
Бушарова Д.С.

Тольятти 2026

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Оценочные материалы.....	8
2. Учебный план	9
3. Содержание	10
3.1. Содержание программы 1 года обучения	10
3.2. Содержание программы 2 года обучения	12
3.3. Содержание программы 3 года обучения	14
3.4. Содержание программы 4 года обучения	17
4. Воспитание.....	20
4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся.....	20
4.2. Формы и методы воспитания.....	20
5. Ресурсное обеспечение программы	22
5.1. Информационно-методическое обеспечение.....	22
5.2. Методические материалы.....	22
5.3. Материально – техническое обеспечение.....	23
6. Список литературы для педагогов.....	24
6.1. Список литературы для учащихся	24
6.2. Интернет ресурсы.....	24
Приложения	26

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Греко-римская борьба» обеспечивает условия для ознакомления с видом спорта греко-римская борьба. Образовательная программа стала брендом в образовательной деятельности учреждения, что соответствует маркетинговой стратегии Дворца творчества детей и молодежи.

Нормативные основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441 «Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р определила приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей.

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создавать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному,

интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Содержание, цели и задачи программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования Самарской области – формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Новизна образовательной программы «Греко-римская борьба» заключается в том, что в учебный план включен модуль «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный компонент» обеспечивает педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно-

нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся, используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие

технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности; формирование умений и навыков в виде спорта греко-римская борьба; вовлечение учащихся в систему регулярных занятий спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики греко-римской борьбы, правилам соревнований и безопасного поведения на занятиях
- сформировать специальные знания в области физической подготовки, самоконтроля и здорового образа жизни

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию движений
- развивать волевые качества, внимание, быстроту принятия решений и способность действовать в соревновательных ситуациях

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, настойчивость и целеустремлённость
- формировать уважительное отношение к сопернику, тренеру, спортивным традициям и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

Возраст учащихся: 4-14 лет. Для детей 4–6 лет характерны высокая двигательная активность, эмоциональность и потребность в игровой деятельности. В этом возрасте активно развиваются координация движений, гибкость, ловкость и способность к освоению новых двигательных действий. Занятия проводятся преимущественно в игровой форме и направлены на общее физическое развитие, укрепление здоровья и формирование интереса к занятиям борьбой. Дети 7–10 лет отличаются высокой познавательной активностью и хорошей способностью к обучению. В этот период эффективно развиваются быстрота, координационные способности, гибкость и выносливость. У обучающихся формируются навыки дисциплины, самоконтроля, умения работать в коллективе и осваиваются базовые элементы греко-римской борьбы. Подростки 11–14 лет стремятся к самостоятельности, проявляют интерес к достижению спортивных результатов и способны к осознанному освоению техники и тактики борьбы. В данном возрасте происходит интенсивное физическое развитие, совершенствуются силовые и скоростно-силовые качества, развивается

способность к самоконтролю и анализу собственных действий. Особое внимание уделяется воспитанию ответственности, целеустремлённости, уважения к сопернику и формированию устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Срок реализации программы: 4 года

Объем программы

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	84
2.	2 год обучения	42	126
3.	3 год обучения	42	168
4.	4 год обучения	42	210

Календарный учебный график

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель в год	Продолжительность учебного часа	Кол-во учебных занятий в неделю
1	01.09	31.08	42	40 мин.	2
2	01.09	31.08	42	40 мин.	3
3	01.09	31.08	42	40 мин.	4
4	01.09	31.08	42	40 мин.	5

Формы обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Формы организации образовательного процесса: групповая

Режим занятий: на 1 году обучения – 2 часа в неделю, на 2 году обучения – 3 часа в неделю, на 3 году обучения – 4 часа в неделю, на 4 году обучения – 5 часов в неделю.

Планируемые результаты

Личностные: устанавливают связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; определяют общие для всех правила поведения; оценивают усваиваемое содержание учебного материала исходя из личностных ценностей; понимают причины успеха в творческой деятельности; устанавливают связь между целью деятельности и ее результатом.

Метапредметные. Познавательные: ориентируются в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); находят ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, используют свой жизненный опыт; проводят анализ учебного материала; проводят сравнение, объясняют критерии сравнения; умеют определять уровень усвоения учебного материала.

Регулятивные: определяют и формулируют цель своей деятельности; формулируют учебные задачи; работают по предложенному плану, инструкции; высказывают свое предположение на основе учебного материала; осуществляют итоговый и пошаговый

контроль в своей творческой деятельности; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок; осуществляют поиск информации с использованием литературы и сети Интернет.

Коммуникативные: слушают и понимают речь других; умеют с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; владеют диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; сотрудничают и оказывают взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строят свое общение со сверстниками и взрослыми; формируют собственное мнение и позицию.

Предметные: имеют представление о греко-римской борьбе как виде спорта, знают её историю и отличительные особенности; владеют основами техники и тактики греко-римской борьбы; знают правила соревнований и требования техники безопасности; умеют выполнять основные технические действия и совершенствовать их в учебно-тренировочном процессе; умеют применять полученные знания, умения и навыки в учебных поединках и соревновательной деятельности.

Критерии и способы определения результативности

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах.

Применяется 3-бальная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего) Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех разделов программы.

Уровень освоения программы ниже среднего - ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса.

Уровень освоения программы выше среднего предполагает освоение учащимся на 70-100% материала, предусмотренного программой; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу; умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

1.2. Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3	Результаты исследования развития учащихся	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)

2. Учебный план

№ п/ п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов по годам обучения				Форма промежуточн ой аттестации
		1 (ознакомите льный уровень)	2 (базовый уровень)	3 продвину тый уровень)	4 (продвин утый уровень)	
1.	Общая физическая подготовка	40	58	48	38	Показательны е выступления
2.	Специальная физическая подготовка	32	58	84	116	
3.	Основы технической подготовки	12	10	36	56	
	Итого:	84	126	168	210	

3. Содержание

3.1. Содержание программы 1 года обучения

Цель: Формирование интереса к занятиям греко-римской борьбой, укрепление здоровья и освоение первоначальных двигательных навыков

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники безопасности и правилам поведения на занятиях
- познакомить с базовыми элементами греко-римской борьбы и общеразвивающими упражнениями

Развивающие:

- развивать координацию движений и ловкость
- развивать гибкость и общую физическую подготовленность

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность и организованность
- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Возникновение физической культуры у древних людей. История возникновения Олимпийских Игр. Характеристика основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости). Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике». Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования.

Практика. «Беговые упражнения». Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полу приседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Практика. Упражнения на тренажерах.

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе

от этапов спортивного совершенствования. Средства, методы тренировки. Акробатические упражнения.

Практика. 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»). Специальные игровые комплексы. Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на «мосту». Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа. Личная гигиена. Рациональный распорядок дня. Режим питания. Строение человеческого организма. Влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Простейшие элементы массажа и самомассажа.

Практика. Перевод рывком за руку. Бросок вращением. Бросок наклоном. Бросок подворотом. Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием. Перевороты накатом. Перевороты переходом. Перевороты вращением. Простейшие формы борьбы. Контрприемы. Комбинации приемов в стойке.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правил внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися,

коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

3.2. Содержание программы 2 года обучения

Цель: Формирование базовых технических навыков греко-римской борьбы и развитие основных физических качеств

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным приёмам и передвижениям в греко-римской борьбе
- сформировать знания о правилах соревнований и принципах здорового образа жизни

Развивающие:

- развивать силу и быстроту
- развивать координационные способности и выносливость

Воспитательные:

- воспитывать ответственность и настойчивость
- формировать навыки взаимодействия и уважительного отношения к партнёрам

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. История развития физической культуры в России. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Практика. «Беговые упражнения». Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении.

Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Обще подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями). Упражнения на гимнастических снарядах. Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брус, гимнастическая скамейка).

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки. Содержание и формы организации. Акробатические упражнения. Практика. 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»). Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на мосту. Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Перевод рывком за руку. Бросок вращением. Бросок наклоном. Бросок подворотом. 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.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения. Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

3.3. Содержание программы 3 года обучения

Цель: Совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы, повышение уровня физической подготовленности

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных приёмов борьбы
- обучить простейшим тактическим действиям в тренировочной и соревновательной деятельности

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества и специальную выносливость

–развивать внимание, быстроту реакции и самоконтроль

Воспитательные:

–воспитывать целеустремлённость и силу воли

–формировать ответственное отношение к тренировочному процессу и спортивным достижениям

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. История развития физической культуры в России. История развития греко-римской борьбы в г.о. Тольятти. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями). Упражнения на гимнастических снарядах. Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брус, гимнастическая скамейка).

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Акробатические упражнения. Практика. 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»). Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на мосту. Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на

заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Приемы с захватом руки изнутри. Приемы с захватом руки из подплеча. Захват «Петля». Захват «Крест». Бросок «Мельница». Бросок «Посадка». Приемы с захватом двумя руками изнутри. Приемы с захватом двумя руками снаружи. «Ключ». Бросок «Задний пояс». Бросок «Обратный пояс». Самоподготовка.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, активизации их познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; самоанализ учащегося выполнения им учебных заданий; совместное обсуждение решения учебных проблем, педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей», социокультурный проект «АРТ-среДА»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Организация работы наставничества «Ученик – ученик» в каждой учебной группе. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

3.4. Содержание программы 4 года обучения

Цель: Совершенствование спортивного мастерства и формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям греко-римской борьбой

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику и тактику ведения поединка
- формировать навыки самостоятельной подготовки к тренировкам и соревнованиям

Развивающие:

- развивать специальные физические качества и функциональные возможности организма;
- развивать умение анализировать собственные действия и принимать решения в соревновательной ситуации

Воспитательные:

- воспитывать лидерские качества, ответственность и настойчивость в достижении поставленных целей
- формировать уважение к спортивным традициям, соперникам и потребность в здоровом образе жизни

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике». «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями). Упражнения на гимнастических снарядах. Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая

скамейка).

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Акробатические упражнения. Практика. 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»). Специальные игровые комплексы. Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на мосту. Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа. **Практика.** Приемы с захватом руки изнутри. Приемы с захватом руки из-под плеча. Захват «Петля». Захват «Крест». Бросок «Мельница». Бросок «Посадка». Приемы с захватом двумя руками изнутри. Приемы с захватом одной рукой снаружи. «Ключ». Бросок «Задний пояс». Бросок «Обратный пояс». Самоподготовка.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически

комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

4. Воспитание

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания по программе являются:

- усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к учебным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в детском коллективе;
- социализация, самореализация при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач просвещения учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом учебном занятии.

Основной формой воспитания учащихся при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях при выполнении упражнений, заданий. Значимую роль в воспитании имеет участие в соревнованиях внутри детского объединения.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей), метод упражнений, метод переключения

деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки учащихся, стимулирования и поощрения.

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия при подготовке и проведении различных массовых мероприятий.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- отзывов, опросов родителей (законных представителей), беседы с учащимися, отзывы других участников мероприятий и др.

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе во Дворце творчества детей и молодежи в рамках учебных занятий, массовых мероприятий.

Календарный план воспитательной работы (Приложение №1)

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, зачеты, соревнования, открытые занятия.
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты

5.2. Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т.д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно–методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

5.3. Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем, борцовский ковер.

6. Список литературы для педагогов

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2016.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 2016.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2015.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2015.
5. Подлипаев Б. А. Грузных Г.М. «Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», М.:
6. «Советский спорт», 2008.
7. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2016.
8. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015.
9. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2016.
10. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов- на-Дону, 2016.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 2015.

6.1. Список литературы для учащихся

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 2015 - 103 с. 24
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности — Киев.: «Олимпийская литература», 2015. – 504 с.
3. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2016.- 105 с.

6.2. Интернет ресурсы

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>
4. Красноярский краевой спортивный портал <http://www.kraysport.ru>
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и

здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [http://www.lesgaft.spb.ru/"lesgaftHYPERLINK](http://www.lesgaft.spb.ru/)

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

Приложения

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы

2025-2026 учебный год

№	Наименование мероприятия	Дата	Практический результат
1	«Дни открытых дверей»	01.09.- 10.09.2025	Фотоматериалы с выступлением учащихся
2	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	В течении года	Анализ выступлений. Грамоты, сертификаты
3	Новогодний праздник «Серебряный ключик»	Декабрь	Фотоматериалы
4	Встреча с ветеранами СВО	Февраль	Фотоматериалы
5	Родительские собрания «Роль дополнительного образования в воспитании учащихся» «Итоги работы за год»	Сентябрь Май	
6	Городской праздник «Широкая масленица»	22 февраля 2026г	Фотоматериалы
7	Участие в акции «Мы помним, мы гордимся»	май	Фотоматериалы
8	Участие в общеучрежденческих мероприятиях	В течении года	Фотоматериалы