

Принята на заседании
педагогического совета

от « 31 » 08 2020 г

Протокол № 1

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ №95 с УИОП»

И.В. Пархоменко И.В. Пархоменко

« 31 » 08 2020 г



**Общеразвивающая программа
секции «Олимпийские надежды»**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Троцюк И.А., преподаватель секции

«Олимпийские надежды»

2020/2021 учебный год

1. Пояснительная записка

Спортивная борьба – один из популярнейших видов спорта среди молодёжи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности.

Программа спортивной секции «Спортивная борьба» разработана на основе авторской программы Игуменова В.М. и Подливаева Б.А. в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3, ст. 28, п. 2.).

Эффективность использования элементов спортивной борьбы в начальных классах доказана положительным влиянием на общий педагогический процесс обучения в школе, улучшением физической подготовленности школьников, из числа которых выделяются призеры и победители крупнейших всероссийских и всемирных соревнований по вольной и греко-римской борьбе.

Целью программы является: необходимость усиления спортивно-оздоровительной работы среди молодежи, привлечение детей к массовому занятию спортом и физической культурой, расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты. В рамках реализации этой цели программа занятия спортивной борьбой будет способствовать решению следующих задач:

1. укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию молодого поколения;
2. развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
3. формирование первоначальных умений саморегуляции, эмоциональных и двигательных проявлений;

4. воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

В соответствии с перечисленными задачами, программа спортивной борьбы позволит обучающимся в дальнейшем реализовать себя практически в любом виде спорта, развить физические качества, более успешно адаптироваться к профессиональной деятельности, вырасти нравственно здоровыми, полноценными членами общества.

2. Общая характеристика курса «Спортивная борьба»

При создании данной программы учитывались современные взгляды и систематизации элементов различных видов борьбы. В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся.

Занятия спортивной секции строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. В зависимости от уровня подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

– *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

– *индивидуальная форма обучения* обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

– *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Для каждой возрастной группы, занимающихся программа предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течении 10 – 15 минут в начале практического урока.

Практические занятия подразделяют на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. Целью учебных занятий является усвоение нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется ранее пройденный, но большое внимание уделяется также повышению общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме зачётов по

технике и физической подготовке. Проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности.

Каждое занятие состоит из трёх частей:

1. Подготовительная (общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, подвижные и спортивные игры).
2. Основная (изучение техник классической борьбы, вольной борьбы, борьбы дзю-до, специальная физическая подготовка юного борца, силовые упражнения).
3. Заключительная (релаксационные упражнения на восстановление физиологических систем организма, аутотренинг, стретчинг и т.д.).

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обращать на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма.

3. Содержание курса спортивных занятий «Спортивная борьба»

Теоретический раздел

1. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой

Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.

2. Введение в мир спортивной борьбы.

Развитие спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков.

3. Профилактика травматизма на уроках по освоению элементов спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Ознакомление с запрещенными действиями в спортивной борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональных подходов к занятиям спортивной борьбой. Патологические состояния, возникающие при чрезмерных занятиях спортивной борьбой.

Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

Практический раздел

1. Передвижения и приемы маневрирования

Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Освоение передвижений:

В стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо назад, направо кругомна 180°.

В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

2. Маневрирования в различных стойках (левой правой, высокой низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;

маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

3. Игры в касания. Кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Изменение способов касания руками. Засчитываются касания в любую часть тела или с ограничениями. Могут включаться возможности противодействовать касаниям противника. Без учета и с учетом неудачных попыток касания. Изменяются размеры игровой площадки и форма площадки для игры. Включается или запрещается отступление.

4. Захваты и освобождение от них. Обучение захватам и освобождению от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

5. Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10с.

Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты упоры правой левой руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

6. Игры в атакующие захваты. Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта маневрирования «отступать можно» или «отступать нельзя». Фиксирование захвата на определенное время. Игры на круглых площадках диаметром 6, 4, 3 м.

7. Самостраховка и самоконтроль при падениях. Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед с подъемом разгибом. Кувырок вперед через плечо. Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

8. Выведение из равновесия. Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

9. Упражнения, выполняемые на мосту. Лежа на спине вставание на мост. кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперед назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи

партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

10. Игры на развитие психомоторики учащихся. Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

11. Основные положения в партере и выполняемые действия из них. Переворот скручиванием захватом двух рук с боку. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности. Усложнение условий выполнения вышеуказанных приемов (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил). Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку. Перевод в партер захватом руки и шеи сверху. Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину)

4. Планируемые результаты обучения

Результативность программы курса «Спортивная борьба» осуществляется путём анализа учебных, учебно-тренировочных, контрольных и практических занятий, а также динамикой роста нормативных показателей, уровнем подготовленности обучающихся.

Эффективность программы оценивается в процессе проведения контрольных занятий в форме соревнований и последующего выявления уровня подготовленности юных борцов.

Личностные результаты отражаются в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и славную историю побед наших борцов на соревнованиях самого высокого ранга. Учитывая многообразие видов спортивной борьбы, отражающих разнообразие народов, культур и религий, формируется целостный взгляд на мир в его органическом единстве. Понимание значимости заимствования лучших культурных ценностей различных народов формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре.

Элементы спортивной борьбы способствуют овладению навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развивая реакции на движущийся объект, реакции антиципации (предугадывания), быстроту мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, концентрацию внимания и способность ее распределения, что существенно улучшает умственную деятельность учащихся и успеваемость в процессе обучения.

Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент на занятиях способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Подвижные игры с элементами спортивной борьбы позволяют выразить себя как индивидуально, так и как члена команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение элементов спортивной борьбы осуществляется общение, развиваются навыки сотрудничества и взаимопонимания.

К концу учебного года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими учащимися;
- передвигаться в стойке боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях;
- передвигаться в высоком и низком партере;
- применять различные способы передвижений в условиях подвижных игр;
- предвосхищать дистанцию начала схватки при игре в касания;
- способами захватов за кисть, предплечье и плечо и освобождение от них;
- падениями вперед с коленей;
- выводением из равновесия назад, влево назад, влево в сторону, влево вперед, вперед вправо вперед, вправо в сторону, вправо назад;
- играть в перетягивание партнера или игрока другой команды;
- в партере выполнять переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.
- передвижениями в стойке парами и группами при сохранении контакта;
- выполнять серии приемов передвижений и их комбинации с максимальной скоростью в условиях командных состязаний;
- участвовать в соревнованиях по игре в касания;
- играть на удержание захватов и освобождение от них;

- падать на спину и на бок из полного приседа;
- выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции;
- выполнять специализированные игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия;
- выполнять специальные упражнения на гимнастическом мосту;
- играть на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны;
- в партере выполнить переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.

5. Техника безопасности

Занятия спортивной борьбой проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь спортивную форму.

Вход учащихся в спортивный зал и проведение занятий с элементами спортивной борьбы должны проходить только под руководством учителя.

В процессе разучивания элементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар.

Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки.

Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.

Упражнения в парах проводятся между учащимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

После окончания занятия учащиеся организованно под руководством учителя выходят из зала.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию учителя.

6. Методическая литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
2. Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе / Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.И. Минск: Нар. асвета, 1984. 79 с.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) : учеб. для интов физ. культуры / Н.Н. Сорокин. М.: ФиС, 1960. 483 с.
4. Спортивная борьба: прогн.норматив. комплекс профил. подгот. тренеров преподавателей: специальность – 022300 Квалификация специалист по физ. культуре и спорту / [авт.разраб. Г.М. Грузных, Ю.А. Крикуха] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. Унт физ. культуры и спорта. – Омск, 2004. – 206 с.
5. Спортивная борьба: учеб. пособие для тренеров : Одобрено Науч.метод. советом Центр. совета Союза спорт. Ов и орг. СССР и Федераций борьбы СССР / под общ. ред. А.Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 493 с.
6. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и интов физ.культуры (пед. фак.): Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Туманян Г.С.– М.: ФиС, 1985. – 143 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. М.: Сов. спорт, 2000. 383 с.: табл.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения и техника безопасности при СБ		
2.	Введение в мир спортивной борьбы		
3.	Профилактика травматизма.		
4.	Первая помощь при травмах.		
5	Освоение стойки.		
6.	Освоения партера.		
7.	Формы приветствия. Дистанции.		
8.	Освоение передвижений в стойке.		
9.	Освоение передвижений в стойке.		
10.	Освоение передвижений в партере.		
11.	Освоение передвижений в партере.		
12.	Освоение передвижений в партере.		
13.	Способы передвижений и приемы маневрирования.		
14.	Выполнение приемов передвижения с максимальной скоростью.		
15.	Применение различных способов передвижений и приемов маневрирования в подвижных играх.		
16.	Игры в касания.		
17.	Игры в касания.		
18.	Промежуточное тестирование		
19.	Захваты.		
20.	Захваты.		
21.	Захваты.		
22.	Освобождение от захватов.		
23.	Обоюдные одноименные захваты.		
24.	Подвижные игры с применением захватов.		
25.	Подвижные игры с применением захватов.		
26.	Блокирующие захваты.		
27.	Блокировка захватов..		
28.	Подвижные игры.		
29.	Подвижные игры.		
30.	Перекаты в группировке на спине.		
31.	Падение вперед.		
32.	Падение на бок.		
33.	Падение с кувырком вперед.		

34.	Падение на бок.		
35.	Кувырки.		
36.	Кувырки.		
37.	Кувырки.		
38.	Падение вперед.		
39.	Падение вперед.		
40.	Подвижные игры с элементами самостраховки.		
41.	Подвижные игры с элементами самостраховки.		
42.	Выпадение из равновесия.		
43.	Выведение из равновесия партнера.		
44.	Удержание равновесия в условиях ограничения опоры.		
45.	Вывод партнера из равновесия в игре		
46.	Вывод партнера из равновесия в поединке.		
47.	Упражнения, выполняемые на мосту.		
48.	Забегания на гимнастическом мосту.		
49.	Передвижения на гимнастическом мосту.		
50.	Игра на развитие психомоторики.		
51.	Игра на развитие психомоторики.		
52.	Основные положения в партере		
53.	Основные положения в партере		
54.	Итоговое занятие		