

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МЕЖШКОЛЬНЫЙ УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КОМБИНАТ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.М.ДАНИЛИНА»  
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом  
МБОУ ДО «МУПК  
им.А.М.Данилина»  
Протокол № 1  
от «01» апреля 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО «МУПК  
им.А.М.Данилина» \_\_\_\_\_ Тишина Н.И.  
Приказ № 28/1  
от «01» апреля 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Вид программы:** модифицированная  
**Уровень:** стартовый (срок реализации 1 год)  
**Возраст обучающихся:** 7-11 лет  
**Составитель:** Азарянц Артур Варданович  
**Должность:** педагог дополнительного образования

пгт. Раздольное,  
2025 год

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	9
1.4. Содержание программы .....	9
1.5. Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования учащихся .....	14
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1. Календарный учебный график.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Условия реализации программы .....	18
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4.Список литературы .....	21
2.4.1. Для детей и родителей:.....	21
<b>3. Приложения</b> .....	21
3.1. Оценочные материалы.....	22
3.2. Методические материалы.....	24
3.3.Календарно – тематический планирование .....	37
3.4 Лист корректировки .....	51
3.5. План воспитательной работы.....	52

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Греко-римская борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

3. Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

5. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. №642 (в действующей редакции);

6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. №2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

10. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной

деятельности при сетевой форме реализации общеобразовательных программ» (в действующей редакции);

11.Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

12.Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

13.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

15.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

16.Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

17.Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

18.Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

19.Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

20.Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. №510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

21.Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. №593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

22.Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. №639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

23.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

24.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

25.Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

26.Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

27.Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

28.Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций

«Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

29.Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. №04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

30.Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. №АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

31.Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, а том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

32.Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Межшкольного учебно-производственного комбината имени Героя Советского Союза А.М. Данилина» Раздольненского района Республики Крым (далее – МБОУ ДО «МУПК им. А. М. Данилина»);

33.Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования

«Межшкольный учебно-производственный комбинат имени Героя Советского Союза А.М. Данилина» Раздольненского района Республики Крым.

Программа является **модифицированной** и составлена на основе образовательной программы по греко-римской борьбе детского объединения «Богатырь», составитель Чугунов Андрей Анатольевич, педагог дополнительного образования Хворостянского филиала ГБОУ СОШ п. Прогресс Хворостянского МР Самарской области.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в привлечении детей к регулярным занятиям спортом, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Новизна:** состоит в том, что раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Обозначена рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Отличительной особенностью программы является:** Одной из сторон деятельности образовательного учреждения является построение здоровьесозидающей образовательной среды общеобразовательных учреждений через организацию системы дополнительного физкультурно-оздоровительного образования. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий.

**Педагогическая целесообразность:** В качестве основного принципа организации учебного процесса является спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, 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. Большое внимание уделяется воспитательному аспекту в плане умений и необходимости применения полученных знаний.

**Адресат Программы:** принимаются на занятия все желающие девочки и мальчики в возрасте от 7 до 11 лет, имеющие допуск врача. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Возрастные особенности дошкольного возраста (7лет), в котором дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Младший школьный возраст (8-11 лет) - это период, являющийся наиболее благоприятным для закладки практически всех физических качеств. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала индивида можно считать упущенным. Активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры должна дополняться внешкольными формами занятий - ежедневной утренней физзарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю.

**Объем и срок освоения программы** базового уровня рассчитан на 1 учебный год. Общее количество учебных часов, составляет 144 учебных часа, определяется содержанием Программы - количество недель 36: первое полугодие 16 недель, второе полугодие 20 недель. Занятия по программе проходят по возрастным группам 2 раза в неделю по 45 минут с 10 минутным перерывом. **Наполняемость в группе** составляет 30-32 человека.

**Уровень программы:** стартовый

**Формы обучения:** очная, (при необходимости заочная с применением дистанционных информационных технологий).

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) и согласия на обработку персональных данных в письменном виде.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Состав группы постоянный; занятия групповые, виды

занятий определяются содержанием Программы и могут предусматривать турниры, практические занятия, мастер-классы, подвижные игры, выполнение самостоятельной работы, соревнования, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ. Обучение проводится на коллективных занятиях и по подгруппам, при необходимости индивидуальное. Практические занятия составляют большую часть программы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся:

- в группе 2 раза в неделю с нагрузкой по 2 академических часа (45 мин.), с перерывом 10 минут после каждого часа.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** всестороннее развитие гармоничной личности и укрепление здоровья, через занятия греко-римской борьбы.

**Задачи:**

*Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.*

**Задачи:**

**Образовательные (обучающие):**

- Формировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой грекоримской борьбы;
- Формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;
- Сформировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

**Личностные (воспитательные):**

- Воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- Воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- Воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

**Метапредметные (развивающие):**

- Развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- Развивать мышечную систему обучающихся, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся.
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитание юных спортсменов есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров - педагогов дополнительного образования, на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях. Главная цель воспитания в учреждении спортивной направленности заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых условиях спортивного поединка, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу, посёлку. Ребята участвуют в различных уровнях соревнований и турниров по греко - римской борьбе, благотворительных акциях, конкурсных программах различного уровня, мероприятиях, проводимых в МБОУ ДО «МУПК им. А.М. Данилина».

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы подтверждает план воспитательной работы объединения «Греко-римская борьба» (Приложение 3).

### 1.4. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретически занятия	Практически занятия	Всего часов	Формы аттестации/контроля
1.	Введение. Физическая культура и спорт. История спортивной борьбы	2	-	2	Беседа
2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	-	2	Беседа
3	Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца. Страхование и самострахование	2	16	18	Соревнование игра

4	Общие основы тактики техники борьбы	2	40	42	сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.
5	Воспитание физических качеств	4	38	42	сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.
6	Игровые комплексы в борьбе	2	28	30	Соревнование игра
7	Врачебный контроль, спортивный массаж	2	2	4	Фронтальный опрос
8	Восстановительные мероприятия	1	1	2	Беседа
9	Итоговое занятие	1	1	2	Беседа, работа в парах
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>	

### Содержание

✓ **1. Введение. Физическая культура и спорт. История спортивной борьбы. (2 часа).**

✓ *Теория.* Знакомство с программой. Особенности обучения. Цель и задачи программы. Знакомство с учебным планом обучения. Основные формы работы. Знакомство детей друг с другом. Правила техники безопасности в зале. Организация рабочего места. Знакомство с оборудованием. История развития греко-римской борьбы. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе  
*Форма аттестации/контроля:* беседа по выявлению уровня знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта.

✓ **2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (2 часа).**

✓ *Теория:* Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

✓ *Форма аттестации/контроля:* беседа по выявлению уровня знаний, умений и навыков. (Приложение).

### ✓ **3. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страхование и самострахование (18 часов)**

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

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

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

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

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

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. **Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

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

**Спортивные игры:** – ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

**-Акробатические упражнения:** кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое

плечо, комбинации кувырок, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны. **Упражнение на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра. **Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

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

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

**Форма аттестации/контроля:** Соревнование-игра. ✓ **4. Общие основы тактики-техники борьбы (42 часа) Теория:** Приёмы борьбы в партере, Приёмы борьбы в стойке.

**Практика: Приёмы борьбы в партере**

Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку Защиты:

- Отвести дальнюю руку в сторону
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота Контрприёмы:
- Переворот за себя захватом одноимённого плеча • Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо
- Переворот рычагом Защиты:
- Не дать выполнить захват, прижимая своё плечо к туловищу
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота. Контрприёмы:
- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо
- Сбивание захватом туловища

- Переворот с выседом захватом руки под плечо Переворот с забеганием захватом шеи из-под плеча Защиты:
- Поднять голову и прижать плечо к себе, не дать захватить шею
- Выставить ногу в сторону переворота
- Прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприёмы:

- Выход наверх выседом
- Бросок с подворотом захватом руки под плечо

**Приёмы борьбы в стойке** Перевод в партер рывком за руку Защиты:

- Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку

Контрприёмы:

- Перевод рывком за руку
  - Бросок с подворотом захватом руки через плечо
  - Перевод в партер нырком Защиты:
  - Захватить разноимённую руку атакующего за плечо, переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.
  - Бросок с подворотом захватом руки через плечо Защиты:
  - Приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего
  - Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади
- Контрприёмы:
- Перевод в партер рывком за руку
  - Перевод в партер захватом туловища с рукой сзади • Бросок с подворотом захватом руки и шеи Защиты:
  - Приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади
  - Приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу.

*Форма аттестации/контроля:* сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

✓ **5. Воспитание физических качеств (42 часа)** *Теория:* Общая физическая подготовка

- *Практика:* Выталкивание соперника в определённом захвате
- Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате
- Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты
- Уходы с моста с забеганием в сторону от соперника

- Удержание на мосту захватом руки и шеи

*Форма аттестации/контроля:* сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

✓ **6. Игровые комплексы в борьбе (30 часов)**

*Теория:* Специализированные игровые комплексы

*Практика:* Игры в касания: Игры в блокирующие захваты. Игры в теснение. Игры в дебюты. Игры в перетягивания. Игры за овладение обусловленного предмета

*Форма аттестации/контроля:* Соревнование-игра.

✓ **7. Врачебный контроль, спортивный массаж (4 часа)**

*Теория:* Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство

*Практика:* Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка

*Форма аттестации/контроля:* Фронтальный опрос

✓ **8. Итоговые занятия. Промежуточная и итоговая аттестация (2 часа).**

*Практика.* Выполнение итоговой работы в материале. (2 часа).

*Форма аттестации/контроля:* беседа по выявлению уровня знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта по итогам полугодия.

### **1.5. Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования учащихся**

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, мета предметных и предметных результатов.

#### **Предметные результаты:**

- Знает основы техники и тактики греко-римской борьбы.
- Сформированы знания терминологии спортивной борьбы, правил соревнований по борьбе.
- Сформированы знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление здоровья.

- Сформированы знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- проявляет интерес к занятиям греко-римской борьбы.
- Развиты основные физические способности: прыгучесть, быстрота реакции, координация движений в пространстве и во времени, умеет выполнять упражнения для восстановления дыхания.
- Проявляет интерес к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Личностные результаты:**

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Сформировано чувство ответственности, активность, стремление победить соперника.

**Календарно-учебный график «Греко-римская борьба» на 2025-2026 учебный год  
Ознакомительный(стартовый) уровень, 1 год обучения**

*Начало учебного года: 16.09.2025г.; Окончание учебного года: 31.05.2026г.*

*Количество часов в неделю: 4; Количество недель: 36 Количество часов в год: 144 ч.*

*Учебные занятия проводятся согласно расписанию, включая каникулы. Зимние каникулы – с 01 января по 08 января – занятия не проводятся.*

месяц	1 полугодие																2 полугодие																			
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-ва часов в неделю																																				
Вол-во часов в месяц	12				12				12				12				12				12				12				12							
Аттестация/формы контроля			Входная диагностика	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль				
<b>Объем учебной нагрузки на учебный год 144 часов на одну группу</b>																																				

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ ДО «МУПК им. А.М. Данилина» и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения группа №	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов учебных в неделю	Кол-во часов учебных часов в год
гр. № 1, стартовый уровень	сентябрь	март	36	4	144

стартовый уровень рассчитан на 1 год.

Один год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа, 4 академических часа в неделю, 144 академических часа в год.

## 2.2. Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, преподаватели, педагоги дополнительного образования, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта греко-римская борьба.

### Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий - спортзал,

Борцовский ковер;

Манекен -2 шт.;

Учебные маты -20 шт.;

Скакалки -30 шт.;

Мячи - 8 шт.;

Скамейки -2 шт.

### Информационные условия реализации программы:

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Видео материалы: Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБОУ ДО «МУПК им. А.М. Данилина».

### Методическое обеспечение программы

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

**Методы**, используемые на занятиях: *словесный, наглядный* (показ алгоритма выполнения техники и тактики борьбы) *и практический*. Основным методом подготовки дошкольников и младших школьников является *игровой метод*, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются *соревновательный метод*, а также группы *воспитательных методов*, определяющих отношения педагога и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

В процессе реализации программы педагогом используются различные **педагогические технологии**: технология игрового обучения, личностно

ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества, дистанционные образовательные технологии.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ), поэтому используются здоровьесберегающие технологии. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения:

- сознательности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения;

- средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (сочетание физической и технической подготовки); моделирование соревновательной деятельности в учебном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований, классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

*Алгоритм учебного занятия.*

Весь образовательный процесс делится на два этапа:

1 этап - подготовительный. Организационный этап (приветствие, построение, проверка явки учащихся). Подготовительный этап. Сообщение темы и цели занятия. Текущий инструктаж по технике безопасности

Задача: усвоить новый материал.

2 этап - практический.

Задача: самостоятельно применять все полученные знания на практике в

ходе выполнения творческой работы.

Занятия включают несколько этапов: Организационный момент, теоретическая часть, физкультминутка, практическая часть (с повторением ПТБ), окончание занятия (рефлексия, подведение итогов). Обязательная подготовка спортивного зала перед занятиями (проветривание, по возможности влажная уборка), подготовка инвентаря, дидактических материалов.

#### **Дидактические материалы:**

Наглядно дидактические пособия – рисунки, плакаты, учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь.

### **2.3. Формы аттестации**

В программе предусмотрен входящий, текущий и итоговый контроль. Входящий контроль осуществляется выполнением контрольных нормативных тестов. Текущий контроль осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, беседы, соревнований.

**Формы** подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

Освоение теоретической подготовки: собеседование.

Физическая и тактическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце обучения; показательные выступления обучающихся.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный (Входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый (промежуточная аттестация)	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

## 2.4. Список литературы

### 2.4.1. Для детей и родителей:

1. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. - М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2020 - 156 с.
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.: ФИС, 2018 - 280 с.
3. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры- единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 2018 - 120 с.
4. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебнотренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие - М.: ФОН, 2017 - 39с.

### 2.4.2. Для педагога:

5. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 1999 г. (не переиздавался).
6. Демин В.А, Пилюян Р.А. Деятельностный анализ борцовского поединка. Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1979. – 60-65с.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, 2016 - 102 с.
8. Сидоренко В.А. Учебное пособие по греко-римской борьбе. Игры на занятиях спортивной борьбы. – М: Фис., 1996, - 96 с.

### Интернет ресурсы

Федерация спортивной борьбы России [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)

## 3. Приложения

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль** - оценка уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по

итогах изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

### Формы фиксации результатов

- Журнал учета поведения занятий;
- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- и другие, разработанные в учреждении.

### 3.1. Оценочные материалы

#### Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки обучения (5-11 лет, 12-17 лет)

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг					53-66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	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	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50

	(кол.раз)										
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 (к-во)	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)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
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	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (к-во)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	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
20	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
21	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
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков перед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	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

### **Выполнения технико–тактических действий**

*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.

9. оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

10.оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;

11.оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

### **3.2. Методические материалы**

Направленность – физкультурно-спортивная

Греко-римская борьба

стартовый уровень, 1 год обучения

ФИО педагога – Азарянц Артур Варданович

*Индивидуальная карта ученика, занимающего греко -римской борьбой.*

№ п/п	показатели	Этапы начальной подготовки
		1-й год
<i>Физическое развитие</i>		
1	Рост	
2	Вес	
3	Длина стопы	
4	Сила сгибателей кисти	
5	Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ)	
6	Заключение врача о состоянии здоровья	

### **Конспект занятий по Греко-римской борьбе**

Дата и место проведения

Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная часть 5 минут	Построение группы, расчет рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока.	5 минут 20 минут 3 минуты	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды. Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно
Подготовительная часть 20 минут	Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения. Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая	6 раз 6 раз 8 раз 8 раз	
Основная часть – 50 минут	ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением , с	4 раза 5 раз 5 раз	

Заключительная часть 5 минут	<p>постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба. Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.</p> <p>Построение группы по ковру и выполнение упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3 поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.</li> <li>И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.</li> <li>И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.</li> <li>И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.</li> <li>И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</li> </ol>	<p>4 раза</p> <p>4 раза по 30 сек.</p> <p>4 минуты</p> <p>4 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>4 минут</p> <p>10 минут</p> <p>6 минут</p> <p>5 минут</p>	<p>ставится то спереди, то сзади правой ноги</p> <p>Голову впередне наклонять</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Локти впередне сводить</p> <p>С места не сходить</p> <p>Туловище прямое</p> <p>И. п. принимать только после команды</p> <p>Активно работать ногами</p> <p>Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер</p> <p>Активно работать корпусом</p>
---------------------------------	---	--	---

	<p>6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.</p> <p>7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 – й. и. п.</p> <p>8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.</p> <p>9. Движения на переднем мосту вперед назад, с поворотом головы налево и направо.</p> <p>10. Борьба ногами лежа (2/2)</p> <p>1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения</p> <p>2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу.</p> <p>3. Изучение переворота захватом рук сбоку</p> <p>4. Учебная схватка в партере по формуле</p> <p>2/2</p> <p>5. Передвижения, захваты и борьба захваты.</p> <p>6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.</p> <div data-bbox="427 1462 560 1532" style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 30px; margin: 5px 0;"></div> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба, упражнения для восстановления дыхания. Построение. Подведение итогов занятий.</p> <p>Задание на дом.</p>		
--	--	--	--

## Конспект занятий по Греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача: развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке.

Воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
------------------------------------	-------------------------------	----------------------	--------------------------------------

<p>Вводная часть 5 минут Подготовительная часть 20 минут Основная часть – 50 минут Заключительная часть 5 минут</p>	<p>Построение группы, расчет рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения. Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодичицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба. Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо. Построение группы по коврику и выполнение упражнений: 1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3 поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п. 2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево. 3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п. 4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п. 5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</p>	<p>5 минут 20 минут 3 минуты 6 раз 6 раз 8 раз 8 раз 4 раза 5 раз 5 раз 4 раза 4 раза по 30 сек. 4 минуты 10 минут 5 минут 5 минут 10 минут 10 минут 10 минут</p>	<p>Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды. Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги Голову вперед не наклонять Ноги в коленях не сгибать Локти вперед не сводить С места не сходить Туловище прямое И. п. принимать только после команды Активно работать руками Рывок на себя без включения веса своего тела. Неплотное прижимание противника к себе В момент рывка</p>
---	---	---	---

	<p>б. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.</p>		
--	---	--	--

	<p>7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 – й. и. п.</p> <p>8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.</p> <p>9. Движения на переднем мосту вперед назад, с поворотом головы налево и направо.</p> <p>10. Борьба на руках</p> <p>1. <i>Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища</i>  Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить <input type="checkbox"/> его разноименную руку.  Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.</p> <p>2. <i>Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой</i>  <input type="checkbox"/> Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо.  Контрприемы:  а) бросок подворотом захватом руки под плечо;  <input type="checkbox"/>  по плечо.  <input type="checkbox"/> б) накрывание выседом захватом руки</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>	<p>послать руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть освободить захваченную руку Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею Нет скручивающего действия этой рукой Атакующий захватывает правой рукой шею противника с боку а левой рукой за запястье Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху</p>
--	--	---

**Сценарий**  
**открытого турнира по греко – римской борьбе, посвященного Дню**  
**Государственного флага Российской Федерации**  
**п. Раздольное РДК**

**22.08.2026 г. в 10.00 час.**

**План проведения**

9.00 - взвешивание

9.30 - звучит спортивная музыка, песни о спорте. 9.50

– построение команд

Парад – открытие по греко – римской борьбе

Представление гостей

Представление судейской комиссии

Спортивная часть турнира

Подведение итогов, награждение.

**Ответственный за построение участников соревнований для выхода на парад – открытия:** главный судья соревнований \_\_\_\_\_

Фанфары

**Чтец:**

**Любят бороться мальчишки – играя,**

**Но здесь перед вами борьба непростая,**

**В ней не проходит приёмчик любой,**

**Зовётся она Греко – римской борьбой.**

**Ведущая:** Добрый день дорогие друзья, уважаемые гости, участники соревнований, тренеры, судьи!

Сегодня, на нашей Раздольненской земле в День России, мы рады приветствовать Вас на открытом турнире по греко – римской борьбе, при поддержке

\_\_\_\_\_.

**Ведущая:** На парад для торжественного открытия \_\_\_\_\_ турнира по греко – римской борьбе, при поддержке \_\_\_\_\_ приглашаются участники соревнований.

*(Под звуки спортивного марша команды выходят в спортивный зал и строятся вдоль зала ближе к зрительным трибунам, впереди каждой команды девочка с табличкой названия команды)*

**Ведущая:**

Команда города Симферополя (пирог)

команда города Саки (пирог) команда

Первомайского района (пирог) команда

Раздольненского района (пирог)

(Выход сильнейших спортсменов)

**Ведущая:** Мы приглашаем на открытие турнира сильнейших спортсменов во главе Мастеров спорта по греко – римской борьбе Советского Союза

\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_, а так же сильнейших борцов

мы приглашаем сильнейших борцов города Симферополя

---

сегодня примут в соревнованиях сильнейшие борцы Первомайского района

---

мы приглашаем лучших спортсменов по греко – римской борьбе города Саки

---

**Вас приветствует солистка вокального объединения «Цветение юности»  
Комбината - \_\_\_\_\_ с песней «О России»**

**Ведущая:** Сегодня у нас в гостях:

**Глава Администрации**

---

---

**Ведущий:** Судье при участниках сдать рапорт главному судье соревнования.

**Судья при участниках ( \_\_\_\_\_ )** Парад равняйся! Смирно!  
*(Судья при участниках сдает рапорт главному судье соревнования)*

**Глава Администрации - объявляет турнир открытым.**

**(Звучит Гимн России и Крыма)**

**Выходят чтецы:**

**1 чтец:**

В спорте нет путей коротких,  
И удач случайных нет.  
Узнаем на тренировках  
Все мы формулу побед.

**2 чтец:**

Это стойкость и отвага,  
Сила рук и зоркость глаз,  
Это честь родного флага,  
Окрыляющего Вас.

**3 чтец:**

Вы ребята боевые.  
И под силу вам вполне  
Все рекорды мировые  
Подарить родной стране.

**4 чтец:**

Мастерство с годами зреет.

И придет ваш звездный час.  
Ведь не зря, друзья, болеет  
Наша Родина за нас.

**5 чтец:**

И пусть поднимут флаг во славу чемпиона,  
Кто в трудной схватке был ярче и сильнее...  
Плечо борца всегда у нас - опора, Всегда  
опора Родине своей!

**Ведущая:** Слово для приветствия команд предоставляется –

---

---

---

**Чтец:**

Много тут разных правил, запретов,  
Борцы, уж конечно, помнят об этом.  
Вы потому и стараетесь в схватке,  
Друг друга скорей уложить на лопатки  
Кто победитель – решает судья,  
Набрал больше баллов – победа твоя!

**Ведущая:** Для проведения соревнований передаю слово руководителю парада

---

*(парад уходит)*

**- Официальные соревнования: 10.30 – 15.30**

**- Закрытие соревнований: 15.30 – 16.00**

**- Построение участников турнира для вручения наград.**

**Ведущая:** Слово предоставляется – \_\_\_\_\_

*(вручение призов)*

***Специализированные игровые комплексы***

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

**НОМЕРА ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИГР В КАСАНИЯ**

№	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	ЗАТЫЛОК	<i>1</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>31</i>
2	СПИНА	<i>2</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>31</i>
3	ПОЯСНИЦА	<i>3</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>33</i>
4	ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	<i>4</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>34</i>
5	ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	<i>5</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>35</i>
6	ЛЕВАЯ ПОДМЫШЕЧНАЯ ВПАДИНА	<i>6</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>36</i>
7	ЛЕВОЕ ПЛЕЧО	<i>7</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>37</i>
8	ПРАВАЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	<i>8</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>38</i>
9	ПРАВАЯ ПОДМЫШЕННАЯ ВПАДИНА	<i>9</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>39</i>
10	ПРАВОЕ ПЛЕЧО	<i>10</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	<i>40</i>

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать

**Игры в блокирующие захваты:** суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально –10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор)

№	Зоны (части тела) захватов – упоров выполненных руками	Особенности захвата

	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу   Прижимая руку к туловищу			
			Захват снаружи		Захват изнутри	
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов,

предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в группах, должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр с **1** по **34** номер.

**Игры в дебюты:** данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положений относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать **10 – 15** секунд.

### 3.3. Календарно – тематический планирование

Стартовый уровень, 144 часа

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Элементы содержания (дидактические) Единицы	Количество часов		
					теория	практика	всего
<b>1. РАЗДЕЛ Введение. Физическая культура и спорт. История спортивной борьбы. (2 часа)</b>							
1			Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и само страховки. Техники приемов	Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.	2	-	2
<b>2. РАЗДЕЛ Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (2 часа)</b>							
2			ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	-	2
<b>3. РАЗДЕЛ Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страхование и само страхование. (18 часов)</b>							

3			Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук итуловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	2	-	2
4			СФП. Специальные упражнения для борца	Падения на бок, падения вперед на-руки. Игры в касании	-	4	4
5			Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук итуловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	-	2	2
6			ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой	-	2	2
7			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатоом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	-	2	2
8			СФП. Специальные упражнения для борца	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	-	2	2

9			Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	-	4	4
<b>4. РАЗДЕЛ Общие основы тактики-техники спортивной борьбы. (42 часов)</b>							
10			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	-	2
11			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем		4	4
				Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.			
12			СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в блокирующие захваты-упражнения на борцовском мосту.		4	4
13			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из-под плеча. Защита, контрприем. В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		6	6

14			ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.	-	4	4
15			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из-под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	-	2	2
16			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	-	4	4
17			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	4	4
18			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	-	4	4

19			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	4	4
20			СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в теснении	-	2	2
<b>5. РАЗДЕЛ Воспитание физических качеств. (42 часа)</b>							
21			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	2	4
22			ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	2	4

23			Обучение технических	В партере перевод забеганием	-	2	2
			способностей в партере и в	захватом шеи из под плеча. Защита,			
			стойке	контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
24			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	-	2	2
25			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевод забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем перевод за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	2	2
26			ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	-	2	2

27			Обучение технических и в способностей впартере стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	2	2
28			СФП. Специальные упражнения для борца	Игры вперетягивании,в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	-	2	2
29			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	2	2
30			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	-	2	2

31			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере поворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	4	4
32			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	-	2	2
33			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере поворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище	-	4	4
				сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
34			ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	-	2	2

35			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр дрывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	6	6
<b>6. РАЗДЕЛ Игровые комплексы в борьбе. (30часов)</b>							
36			СФП. Специальные упражнения для борца	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	-	2
37			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	2	2
38			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	-	2	2

39		Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	2	2
40		общей выносливости и специальной скоростносиловой выносливости	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	-	2	2
41		Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	-	2	2
42		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	-	2	2
43		Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для	-	2	2

				укрепления мышц шеи.			
<b>44</b>			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки - борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	-	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>45</b>			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>46</b>			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	-	<b>2</b>	<b>2</b>

47			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере поворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	2	2
48			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	-	2	2
49			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере поворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	-	2	2
50			ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	-	2	2

**7. РАЗДЕЛ Врачебный контроль, спортивный массаж. (2 часа)**

51			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	-	1
52			СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	-	1	1
<b>8. РАЗДЕЛ Восстановительные мероприятия (2 часа)</b>							
53			Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	-	1
54			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	1	-	1

**9.РАЗДЕЛ Итоговое занятие (2 час)**

<b>55</b>			Подведение итогов по пройденному материалу	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Итого		<b>144 часа</b>				




### 3.5. План воспитательной работы

1.	Гражданское воспитание:	Отметка о выполнении			
	Спортивные соревнования по греко-римской борьбе между учащимися МУПК «Россия – спортивная страна!», посвященные Дню флага Российской Федерации	август г.	МУПК им.А.М. Данилина	Педагог-организатор, Азарянц А.В.	
	Соревнования, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	сентября	1 этаж	Педагог-организатор, Азарянц А.В.	
	Беседа, посвященная Международному дню грамотности	сентября	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
	«Дети под защитой государства», круглые столы с учащимися в объединениях ко дню подписания Конвенции о правах ребенка	сентябрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В. Педагог-организатор	
	Беседа: «Сила государства в единстве народов», посвященная Дню народного единства.	ноябрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В. Педагог-организатор	

	Проведение мероприятий, посвященных Дню Конституции Российской Федерации (шахматный турнир, викторина)	декабрь	актовый зал	Педагог-организатор Азарянц А.В.	
	«Крым, Россия, навсегда!» устный журнал, посвященный воссоединению Крыма с Россией	март	актовый зал	Педагог-организатор Азарянц А.В.	
	«День памяти и скорби», беседы в объединениях посвященные Дню начала Великой Отечественной войны 1941г.	июнь	учебные кабинеты	Педагоги ДО, Педагог-организатор	
<b>2.</b>	<b>Содействие семейному воспитанию:</b>				
	«Все начинается с семьи», час общения	март	учебные кабинеты	Азарянц А.В. Педагог-организатор	
	Работа с родителями по информированию и привлечению к деятельности в рамках учебно-воспитательного процесса	в течение года	-	Азарянц А.В., администрация	
<b>3</b>	<b>Военно-патриотическое воспитание:</b>				
	Беседа «Великий подвиг русского народа», посвященная 205-летию со дня Бородинского сражения	сентябрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В. Педагог-организатор	
	День Гражданской обороны (Тренировочный вывод учащихся)	октябрь	-	зам.дир.поУВР Азарянц А.В.	

	«Их имена хранит история» круглые столы, посвященные Дню неизвестного солдата (3 декабря) и Дню героев Отечества (9 декабря)	декабрь	музей	Азарянц А.В.	
	«Это не забыть нам никогда!» - уроки памяти, посвященные Международному дню памяти жертв Холокоста	январь	музей	Азарянц А.В.	
	Беседа: «Их помнит Родина и чтит», посвященная памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	февраль	музей	Азарянц А.В.	
	«Праздник со слезами на глазах», праздничный концерт, посвященный Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне (1941-1945гг.)	май	актовый зал	Педагог-организатор Азарянц А.В.	
	Встречи ветеранами Великой Отечественной войны	В течение года	музей	Азарянц А.В.	
<b>4.</b>	<b>Формирование здорового образа жизни. Мероприятия по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения.</b>				
	Беседы с учащимися «Уроки безопасности в сети интернет»	октябрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
	Подготовка информационной газеты «1 декабря-Всемирный день борьбы со СПИДом»	декабрь	1 этаж	Педагог-организатор Азарянц А.В.	

Проведение викторины «Будь здоров!» посвященной Всемирному Дню здоровья.	апрель	актовый зал	Педагог-организатор педагоги ДО	
Тематическое занятие по ОБЖ в объединениях: «День пожарной охраны»	апрель	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
- Конкурс детских рисунков «Скажи вредным привычкам нет!»	апрель	1 этаж	Азарянц А.В. Педагог-организатор	
Проведение бесед по теме: «Уроки культуры и здоровья»	май	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
<b>5. Трудовое воспитание:</b>				
Субботники по благоустройству и уборке территории	в течение года	Территория МУПК	Директор Азарянц А.В.	
Беседа «Держи свое рабочее место в чистоте и порядке»	октябрь	Учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
Беседа «Они ответ за наше благополучие», посвященная Дню местного самоуправления (21 апреля)	апрель	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
<b>6.</b>	<b>Эстетическое, моральное и превентивное воспитание:</b>			
Беседы, посвященные Международному Дню толерантности (16 ноября)	ноябрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	

	Беседа: «Твое отношение к инвалидам», посвященные Международному дню инвалидов	декабрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
	Новогодние мастер-классы, выставки, утренники	декабрь	актовый зал	Азарянц А.В.	
	Оформление информационной выставки «День российской науки»	февраль	1 этаж	педагог – организатор Азарянц А.В.	
<b>7.</b>	<b>Правовое воспитание: (профилактика правонарушений)</b>				
	Выступления администрации и представителей ОМВД на родительских собраниях «Ребенок и закон»	сентябрь	актовый зал	администрация	
	Беседы с учащимися по профилактике правонарушений «Не переступи закон!»	октябрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
	Познавательные экскурсии в районный отдел полиции	в течение года	-	Азарянц А.В.	
	Беседа «Я - законопослушный гражданин»	апрель	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
<b>8.</b>	<b>Профилактика дорожно-транспортного травматизма:</b>				
	Беседа: «Будь внимателен на дороге»	постоянно	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	
	Беседы с учащимися о правилах поведения на дороге	ноябрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В. специалист по ОТ	

Муниципальный этап конкурса: «Безопасное колесо -2026»	май	актовый зал	Азарянц А.В., Педагог- организатор
---	-----	-------------	--

<b>9.</b>	<b>Праздники:</b>			
	«День знаний» (конкурс рисунков на асфальте)	сентябрь	площадь ДК	Азарянц А.В., Педагог-организатор
	«День открытых дверей»	сентябрь	площадь МУПК	Педагог-организатор, Азарянц А.В.
	«Мама –милая моя»праздник посвященный дню матери	ноябрь	актовый зал	Директор, педагог- организатор
	«Новогодняя сказка», представление	декабрь	актовый зал	Педагог-организатор, Азарянц А.В.
	«Милой мамочке моей!»концертная программа, посвященная 8 Марта	март	актовый зал	Азарянц А.В. педагог-организатор, методист
	Концертная программа «Мы шли дорогами войны!»	май	актовый зал	Педагог-организатор, методист, Азарянц А.В.

	«Детство это яиты!», праздничное мероприятие, посвященное Международному Дню защиты детей	июнь	площадь МУПК	Педагог-организатор методист, Азарянц А.В.	
--	---	------	--------------	---	--

<b>10.</b>	<b>Мероприятия, посвященные экологии:</b>				
	Единое занятие «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля «Вместе Ярче»	октябрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В., педагог-организатор	
	Неделя энергосбережения (21-26 ноября)	ноябрь	учебные кабинеты	Педагог-организатор, Азарянц А.В.	
<b>11.</b>	<b>Антикоррупционное воспитание и образование:</b>				
	Обновление стенда о работе Комбината по антикоррупционной политике	сентябрь	1 этаж	Педагог-организатор, зам. директор по УВР, Азарянц А.В.	
	Создание и подборка методических материалов по антикоррупционному воспитанию учащихся.	в течение года	м/к	Педагог-организатор, зам. директор по УВР	
	Беседы на тему: «Остановить коррупцию сможешь только ты» (Всероссийский День борьбы с коррупцией)	декабрь	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	

	Участие в муниципальном конкурсе детских рисунков «Коррупция глазами детей»	ноябрь	1 этаж	Азарянц А.В.	
	Беседы на тему «Остановить коррупцию сможешь только ты»	май	учебные кабинеты	Азарянц А.В.	

<b>12</b>	<b>Спортивные мероприятия:</b>				
	Всероссийский турнир по греко-римской борьбе	сентябрь	Бахчисарайский р-н	Азарянц А.В.	
	Турнир по греко-римской борьбе на кубок В.С.Патыка	октябрь	РДК	Азарянц А.В.	
	Первенство Республики Крым по грекоримской борьбе	октябрь	п. Красногвардейское	Азарянц А.В.	
	Первенство ДЮСШ по греко-римской борьбе		с. Правда Первомайского р-на	Азарянц А.В.	
	Новогодний турнир по греко-римской борьбе	Декабрь	РДК	Азарянц А.В.	
	Турнир по греко-римской борьбе на приз Пономарева А.В.	январь	с.Петровка Красногвардейского рна	Азарянц А.В.	
	Турнир в честь ветеранов спорта Бахчисарайского района	март	г.Симферополь	Азарянц А.В.	
	Первенство Республики Крым по грекоримской борьбе	апрель	п.Красногвардейское	Азарянц А.В.	
	Всероссийский турнир по греко-римской борьбе памяти Макана Н.А.	май	г.Бахчисарай	Азарянц А.В.	

	Турнир по греко-римской борьбе на Кубок Главы Администрации Раздольненского района	июнь	п.Раздольное	Азарянц А.В.	
<b>5. Работа с родителями</b>					
<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>		<b>Ответственные</b>	
	Подготовка и проведение родительских собраний	сентябрь, май		Азарянц А.В., администрация	
	Индивидуальные консультации родителей учащихся по вопросам воспитания и обучения	в течение года		Азарянц А.В.	
	Привлечение родителей к совместной деятельности образовательного учреждения	в течение года		Азарянц А.В., администрация	
	Привлечение родительской общественности к участию в работе объединений	в течение года		Азарянц А.В., администрация	
	Проведение открытых мероприятий для родительской общественности с целью демонстрации достижений учащихся	в течение года		Азарянц А.В., Педагог-организатор	

Педагог дополнительного образования

Азарянц А.В.