

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 40  
Юридический адрес 620142, г. Екатеринбург, ул. Белинского, 130а  
ИНН 6658550653, КПП 665801001, ОГРН 1226600000703

---

Принята:  
Педагогическим советом  
МБДОУ - детского сада № 40  
Протокол № 8-ОД от «09» января 2025г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ - детского сада № 40  
И.Л.Никулина  
Приказ № 8-ОД от «09» января 2025г.



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

Физкультурно - спортивной направленности  
«Греко - римская борьба»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Автор составитель: Коробков Виталий Михайлович  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025

## содержание

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	3
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	4
	3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	4
	3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	4
	3.3. Другие виды спорта и подвижные игры.....	7
	3.4. Самостоятельная работа.....	7
	3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	8
	3.6. Условия реализации программы.....	9
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	10
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	10

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба для детей 3-7 лет» (далее – Программа) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 40. Программа составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Редакции Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 ФЗ по состоянию на 22 июля 2013 года, Приказа Минтранспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Актуальность программы:** греко - римская борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко – римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного роста детей, нравственного воспитания, морально волевых качеств, формирование жизненно важных умений и навыков.

**Отличительные особенности программы, новизна программы:** состоит в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участия в соревнованиях, а направлена на достижения личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие моральных и физических качеств ребёнка. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

**Целью** данной программы является формирование физической культуры личности и умений целенаправленного использования средств физического воспитания.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

*Предметные:*

- создание условий для гармоничного развития личности обучающихся;
- отбор одаренных детей;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- совершенствование необходимых двигательных умений и навыков в избранном виде спорта

*Метопредметные:*

-создать условия для приобретения опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально - этических качеств.

*Личностные:*

- развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности;
- воспитывать трудолюбие и настойчивость;
- воспитывать чувство справедливости и уважительного отношения к сопернику.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Адресат программы:** программа предназначена для воспитанников 5-7 лет.  
Нормативный срок реализации Программы - 1 год, продолжительность Программы - 8 месяцев.

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность тренировочного занятия, при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (академический час - 30 минут), не может превышать – 2-х часов в неделю.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия.

**Планируемые результаты:**

*Личностные:*

- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;

*Метопредметные:*

-развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально – волевых качеств, координации движения, личной активности, умения работать в команде.

*Предметные:*

**В результате освоения программы обучающиеся будут знать:**

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности;
- общеразвивающие и специальные упражнения;

**В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:**

- выполнять учебные занятия, правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- соблюдать основные правила личной гигиены;
- страховку и самостраховку.

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

В содержании учебного материала выделено 4 основных темы, которые охватывают минимум знаний. Теоретическая подготовка проводится как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия.

Теоретический материал призван сформировать у обучающихся базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования. Учебный материал распределён на весь период программы.

Таблица 3 - Примерный тематический план по теоретической подготовке

Наименование темы, раздела теоритической подготовки	Количество часов
1. Гигиена	2
2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2
3. Общая и специальная физическая подготовка борца	3
4. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Раздел 1. Гигиена.* Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена.

*Раздел 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.* Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Виды травм. Первая помощь.

*Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.* Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств при выполнении упражнений.

*Раздел 4. Места занятий. Оборудование и инвентарь.* Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время.

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

#### Общая физическая подготовка

Процесс планирования тренировочных занятий заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись для расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков).

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

Цель общей физической подготовки (ОФП) - в достижении высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития обучающегося.

Средствами ОФП являются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм (ходьба, бег, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика и др.). С целью повышения ОФП могут использовать упражнения из борьбы.

*Строевые и порядковые упражнения:* действия в строю, на месте и в движении (построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).

*Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну сторону и другую сторону и др.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции и др.

*Прыжки:* в длину с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две, вперёд, назад, боком, через скакалку, опорные через козла, коня и др.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лёжа и др.

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лёжа на животе, переходя из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной, поднимание ног и рук поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами (педальирование) и др.

- упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах и др.

- упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноимённые движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

- упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперёд приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук, из основной стойки или стойки ноги врозь руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу; бег со скакалкой по прямой по кругу; эстафета со скакалками и др.;

- упражнения с гантелями: поочерёдное и одновременное сгибание рук наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.

*Упражнения на гимнастических снарядах:*

- на гимнастической скамейке: поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; лёжа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища и др.;

- на гимнастической стенке: раскачивания в висе и др.;

- на перекладине: подъём силой; раскачивание вперёд, назад, в стороны, круговое и др.;

- на канате: лазание с помощью ног.

Специальная физическая подготовка

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, комбинации прыжков.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором головы в подбородок; наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы.

*Имитационные упражнения:* имитация различных действий и оценочных приёмов без партнёра, выполнение различных действий и оценочных приёмов с партнёром, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

*Игры в касания:* рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

*Игры в теснение:* это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

*Игры в перетягивание* для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, перетягивание каната.

*Игры с опережением и борьбой за выгодное положение* для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, животе на боку.

*Игры с отрывом соперника от ковра* для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с разными захватами, с ограничением площади передвижения.

*Игры за овладение обусловленным предметом* (мячом и пр.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

### **3.3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Средствами повышения общей физической подготовки в греко-римской борьбе служат занятия другими видами спорта: гимнастикой, футболом, регби, гандболом и др.

Гимнастика: развивает гибкость и пластичность, улучшает координацию движений, способствует формированию правильной осанки (упражнения на растягивание (с партнёром и без, стоя и на ковриках, на гимнастической стенке), строевые упражнения, базовые акробатические упражнения для развития координационных качеств - кувырки, перевороты и др).

Футбол: развивает выносливость, мышцы ног, координацию движений, и пространственное мышление, а также футбол повышает навыки работы в команде и взаимопонимания (ведение мяча, передача мяча, удар по мячу).

Подвижные игры и эстафеты: Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты (с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях).

### **3.4. Самостоятельная работа**

На самостоятельную работу воспитанников отводится 10% от общего учебного плана. Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем на основании выполнения индивидуальных заданий и других форм контроля.

Задание на самостоятельную работу воспитанников даются тренером-преподавателем во время тренировочного процесса, а также в качестве домашнего задания (по усмотрению тренера-преподавателя). При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

### **3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель имеет журнал учёта работы, конспект или тезисный план занятия. Руководствуется своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий по греко-римской борьбе.

**Профилактика травматизма:**

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.);

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок и т. д.);

- осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся;

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;

- соблюдение режима и здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);

- индивидуальный подход к воспитанникам;

- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с обучающимися (дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т. п.).

### **3.6. Условия реализации Программы**

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП-2.4.3648-20 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

**Материально-техническое обеспечение:** занятия проводятся в спортивном зале по адресу: ул. Белинского 130а

Для реализации программы помещение соответствует следующим характеристикам: площадь: 78,7 м<sup>2</sup> спортивного зала: зона для хранения спортивного инвентаря, в наличии скакалки, мячи, обручи, канат, кегли, фитболы, спортивные коврики.

#### **Кадровое обеспечение.**

Педагог, работающий по этой программе знает основы физического воспитания и имеет педагогическое и специальное образование. По данной образовательной программе работает тренер преподаватель: Коробков Виталий Михайлович, высшая категория, стаж работы 14 лет.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По окончании Программы у воспитанников оценивается уровень физической подготовки, целью которого является:

- установление фактического уровня практических умений соответственно утверждённому плану.

Таблица 4 - Оценка уровня физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	50	60	65	70	75
2	Челночный бег 3*10 м с хода (с)	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
3	Поднимание туловища из положения лёжа на полу за 30 с. (раз)	5	10	15	18	20

Результатом освоения Программы является:

##### 1. В области общей и специальной физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание;
- укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

##### 2. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

#### V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.

2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. 268 с.

4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.

5. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник. 2-е изд., испр., и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.

6. Шадрин В.М. Психологические основы формирования двигательного навыка / В.М. Шадрин. Казань: Изд-во Казанского Ун-та, 1978. 176 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643080

Владелец Никулина Ирина Леонидовна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026