

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Греко-римская борьба»

**Актуальность программы:** греко-римская борьба входит в виды спорта Летних Олимпийских игр и является популярной в нашей стране. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

**Новизна программы:** в рамках обучения по программе проводится подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне».

В программе предусмотрено **сетевое взаимодействие** с Федерацией греко-римской борьбы города Можги.

Программа предусматривает возможность **построения индивидуального образовательного маршрута** для повышения технического мастерства, совершенствования отдельных физических качеств. Детям предоставляется возможность участия в соревнованиях разного уровня сложности.

**Адресат программы:** мальчики 9-10 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Каждый возрастной период представляет особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование определенных двигательных способностей и физических качеств.

Программа реализуется **на стартовом уровне**. На данном этапе учащимся дается минимальный объем теоретических знаний о греко-римской борьбе, происходит обучение простым приемам борьбы.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительностью 111 часов.

**Режим занятий:** группы занимаются 2 раза в неделю, 3 часа (2ч+1ч) в соответствии с СанПин 1.2.3685-21. Продолжительность занятия - 45 минут.

**Форма обучения** - очная. В ситуациях эпидемии, режима самоизоляции и карантина, морозных дней учащимся предоставляется возможность обучаться по программе дистанционно.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая. **Состав группы:** 12-25 человек.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии** - индивидуальная, групповая.

**Особенности организации образовательного процесса:** в учебном процессе используются следующие виды занятий: теоретические и практические занятия, мастер-классы, соревнования, встреча с интересными людьми.

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение греко-римской борьбой.

**Задачи:**

1. научить основам техники и тактики греко-римской борьбы;
2. сформировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на развитие личности учащегося;
3. развить познавательный интерес к истории физической культуры и спорта;
4. воспитать целеустремленность, волю к победе, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине.