

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО ДСОЛ «Морская волна»

Приказ № 44 от 01.06.2026

Саркисова Т.С.

2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Сила и контроль: основы спортивной борьбы»

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
В ООО ДСОЛ «МОРСКАЯ ВОЛНА» с. Лермонтово**

Авторы-разработчики:

Начальник ДСОЛ «Морская волна»
Билан Ангелина Сергеевна

Методическая группа ДСОЛ «Морская волна»

2026 г.

Дополнительная общеразвивающая Программа «Сила и контроль: основы спортивной борьбы»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10–15 лет

Срок реализации: 7 занятий (14 академических часов)

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная (основы спортивной борьбы, общая физическая подготовка, техника безопасности).

Уровень освоения: стартовый (базовый).

Актуальность. Программа формирует у детей культуру безопасного движения, базовые двигательные навыки и понимание принципов единоборств. В условиях лагеря акцент сделан не на соревновательную подготовку, а на развитие силы, ловкости, координации, дисциплины и умения действовать в команде.

Педагогическая целесообразность. Возраст 10–15 лет оптимален для освоения базовых двигательных паттернов, развития проприоцепции и формирования правильной техники. Игровой и круговой формат занятий поддерживает мотивацию, а поэтапное усложнение упражнений позволяет каждому ребёнку прогрессировать в индивидуальном темпе.

Отличительные особенности:

- приоритет безопасности: каждое движение сначала осваивается на матах, в медленном темпе, с контролем педагога;
- отсутствие жёстких спаррингов: акцент на отработку приёмов в парах с сопротивлением по договорённости;
- интеграция ОФП и элементов самостраховки (умение падать и группироваться);
- развитие «мягких» навыков: дисциплина, уважение к партнёру, контроль эмоций, работа по правилам.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом с детьми (Минспорт РФ).

Адресат программы: дети 10–15 лет без специальной подготовки. Допускаются разные уровни физической подготовленности; занятия строятся по принципу «от простого к сложному» с возможностью индивидуальной дозировки нагрузки.

Режим занятий: 2 академических часа (90 минут) 1 раз в день, 7 дней подряд либо с интервалом 1–2 дня. Наполняемость группы: 12–15 человек.

Обязателен допуск врача (справка о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям спортом).

Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей 10–15 лет базовых двигательных навыков и основ техники спортивной борьбы в безопасных условиях, развитие физических качеств и культуры спортивного взаимодействия.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей и правилами спортивной борьбы (греко-римская/вольная), этикой спортивного зала;
- обучить технике самостраховки (группировка, перекаты, безопасное падение);
- сформировать понимание базовых стоек, захватов, передвижений и простых приёмов;
- дать основы тактики: дистанция, угол атаки, использование силы партнёра.

Развивающие:

- развивать силу, гибкость, координацию, скоростно-силовые качества;
- формировать пространственное мышление и реакцию;
- тренировать умение работать в паре, распределять роли «нападающий/защищающийся» и менять их по сигналу.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину, уважение к сопернику и партнёру;
- прививать культуру безопасного поведения и самоконтроля;
- поддерживать инициативность, самостоятельность и взаимопомощь в группе.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знает базовые термины борьбы (стойка, захват, дистанция, приём, защита);
- умеет выполнять самостраховку (перекаты, падение на бок/спину с группировкой);
- владеет базовыми передвижениями в стойке, простыми захватами и элементами выведения из равновесия;
- понимает правила безопасности и этические нормы поведения на ковре.

Метапредметные результаты:

- умеет планировать свои действия в парном упражнении и корректировать их по обратной связи;
- способен работать в паре по алгоритму (нападающий → защищающийся → разбор ошибок);
- применяет правила самоконтроля (пульс, самочувствие, техника).

Личностные результаты:

- проявляет уважение к партнёру и готовность помогать;
- осознаёт важность дисциплины и соблюдения правил безопасности;
- демонстрирует самоконтроль и умение управлять эмоциями в соревновательной ситуации.

Учебный план (7 занятий, 14 академических часов)

№	Тема занятия	Теория (мин)	Практика (мин)	Форма контроля	Продукт
1	«Безопасность и самостраховка»	20	60	Наблюдение, проверка техники падений	Комплекс из 3 самостраховок, карточка «Правила зала»
2	«Стойки, передвижения, дистанция»	15	65	Парный контроль, разметка дистанции	2 комплекса передвижений, схема дистанции
3	«Захваты и выведение из равновесия»	15	65	Разбор парных упражнений, самооценка	3 варианта захватов + 2 выведения из равновесия
4	«Базовые приёмы: переводы и сбивания»	15	65	Демонстрация в парах, разбор ошибок	2 приёма (перевод/сбивание) в медленном темпе
5	«Защита и контрприёмы»	15	65	Контрольные задания в парах	2 защитных действия + 1 контрприём
6	«Мини-турнир по правилам: контроль и уважение»	10	70	Судейство по чек-листу, наблюдение	Протокол мини-турнира, рефлексия
7	«Фестиваль силы и контроля: демонстрация и рефлексия»	10	70	Итоговая демонстрация, анкетирование	Сертификат, видеофрагмент, рефлексия

Содержание программы (по занятиям)

Занятие 1. «Безопасность и самостраховка» (90 мин) *Теория (20 мин)*: правила поведения в зале и на ковре, этика партнёра, противопоказания и самоконтроль, понятие самостраховки. *Практика (60 мин)*: разминка (суставная гимнастика, бег, прыжки), перекаты вперёд/назад, падения на бок и спину с группировкой (медленно, на матах), имитация падений с минимальной нагрузкой. *Рефлексия (10 мин)*: обсуждение: «Что было самым сложным и как я справился?» *Продукт*: комплекс из 3 самостраховок + карточка «Правила зала» (5 пунктов).

Занятие 2. «Стойки, передвижения, дистанция» (90 мин) *Теория (15 мин)*: виды стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя), варианты передвижений (скользящие шаги, скрестные), понятие дистанции и углов атаки. *Практика (65 мин)*: отработка стоек и передвижений в колонне и в парах; упражнения на дистанцию: «не коснуться», «зайти за спину»,

«сохранить дистанцию». *Рефлексия (10 мин)*: обмен парами: «Что у тебя получилось лучше всего?» *Продукт*: 2 комплекса передвижений + схема дистанции (ближняя/средняя/дальняя).

Занятие 3. «Захваты и выведение из равновесия» (90 мин) *Теория (15 мин)*: основные виды захватов (за руку, за корпус, за одежду/кимоно), принципы выведения из равновесия (тяги-толкай, смещение центра тяжести). *Практика (65 мин)*: работа в парах: простые захваты и мягкие выведения из равновесия без бросков; контроль усилия по команде «Стоп». *Рефлексия (10 мин)*: разбор ошибок по чек-листу (хват, дистанция, усилие). *Продукт*: 3 варианта захватов + 2 выведения из равновесия в медленном темпе.

Занятие 4. «Базовые приёмы: переводы и сбивания» (90 мин) *Теория (15 мин)*: понятие перевода и сбивания, фазы приёма (захват → выведение → подстановка → контроль). *Практика (65 мин)*: обучение переводу в партер и сбиванию в медленном темпе на матах; работа по фазам, смена ролей каждые 2–3 минуты. *Рефлексия (10 мин)*: обратная связь «что помогло выполнить приём, а что мешало». *Продукт*: 2 приёма (перевод/сбивание) с описанием фаз.

Занятие 5. «Защита и контрприёмы» (90 мин) *Теория (15 мин)*: принципы защиты (сохранение стойки, разрыв дистанции, уход с линии атаки), понятие контрприёма. *Практика (65 мин)*: упражнения на защиту: уход от захвата, разрыв дистанции; простые контрприёмы (уход + ответное выведение). *Рефлексия (10 мин)*: самооценка по шкале «уверенность/ошибки». *Продукт*: 2 защитных действия + 1 простой контрприём.

Занятие 6. «Мини-турнир по правилам: контроль и уважение» (90 мин) *Теория (10 мин)*: правила мини-турнира (время, зоны, запрещённые действия, сигналы), роль судьи и партнёра. *Практика (70 мин)*: минипоединки по 1–2 минуты с акцентом на технику и контроль усилия; судейство по чек-листу. *Рефлексия (10 мин)*: групповое обсуждение: «Что я улучшил за неделю?» *Продукт*: протокол мини-турнира + рефлексия.

Занятие 7. «Фестиваль силы и контроля: демонстрация и рефлексия» (90 мин) *Теория (10 мин)*: как презентовать технику, правила обратной связи («что понравилось», «что можно улучшить»). *Практика (70 мин)*: демонстрация лучших элементов (самостраховка, приём, защита) в парах; съёмка коротких видеофрагментов для портфолио. *Рефлексия (10 мин)*: итоговая анкета «Чему я научился» (3 пункта) и «Что сделаю дальше». *Продукт*: сертификат участника, подборка видеофрагментов, личная рефлексия.

Формы контроля и диагностики

Входная диагностика (занятие 1): анкетирование «Мои ожидания и страхи» (3 вопроса) + тест на гибкость и координацию (наклоны, прыжки, баланс).

Текущая диагностика (ежедневно): чек-лист по технике (безопасность, точность, усилие), парная обратная связь, наблюдение педагога.

Итоговая диагностика (занятие 7): демонстрация 2–3 элементов, протокол мини-турнира, рефлексивная анкета.

Критерии оценки: соблюдение техники безопасности, точность выполнения, контроль усилия, дисциплина и работа в паре.

Материально-техническое обеспечение

Обязательное:

- борцовский ковёр или маты (достаточная площадь для 12–15 детей);
- гимнастические маты для самостраховки;
- секундомер/таймер;
- карточки с заданиями и чек-листами;
- аптечка первой помощи.

Желательное:

- видеокамера/смартфон для записи фрагментов техники;
- комплект кимоно/борцовских костюмов;
- мел/ленты для разметки зон и дистанций.

Методические рекомендации для педагога

- Всегда начинайте с разминки и завершайте заминкой (растяжка, дыхание).
- Соблюдайте принцип «от простого к сложному», не допускайте бросков и жёстких контактов на начальном этапе.
- Контролируйте усилие в парах: используйте команды «Стоп», «Медленнее», «Мягче».
- Чередуйте нагрузку и отдых, следите за самочувствием детей.
- Делайте акцент на самостраховке и умении падать — это основа безопасности.
- Используйте игровые форматы (эстафеты, задания на дистанцию, мини-турниры по правилам) для поддержания мотивации.

Список информационных ресурсов

- Правила вида спорта «Спортивная борьба» (Минспорт РФ).
- Методические пособия по самостраховке и ОФП для детей.
- Видеоматериалы с демонстрацией базовых приёмов (в замедленной съёмке) для показа примеров.