

Центр реабилитации и образования №7

Мокарева Н. С.

И.В. Рибелка
«28 июня» 2025г

С.А. Войтас
2025г.



2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа: Название: "7 приемов борьбы"

Целевая аудитория: Ученики 5-11 классов

Уровень освоения программы- ознакомительный.

Основная задача, стоящая перед государством и обществом в целом в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами - создание надлежащих условий и оказание помощи в их социальной реабилитации и адаптации, подготовке к полноценной жизни в обществе.

В связи с этим приобретает особую важность и необходимость значительное повышение роли системы дополнительного образования в развитии, воспитании и обучении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Программа комплексной реабилитации «7 приемов борьбы» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей среднего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся в групповой форме и состоят из теоретической и практической части. Практические упражнения предполагают коллективную или индивидуальную работу. При этом занятие построено так, чтобы уделить время каждому воспитаннику.

УЧЕТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Отличительная особенность программы заключается в направленности на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Программа позволяет организовать жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными, удачливыми, уверенными в своих возможностях, умеющими общаться друг с другом.

Данная программа состоит из подвижных игр, коммуникативных упражнений, общеразвивающих физических упражнений, разминок, релаксационных упражнений, в ходе которых дети имеют возможность

получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом не так, как в ходе занятий в школе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Развитие спортивной борьбы. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.
2. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание борца. Комплексы общеразвивающих физических упражнений.
3. Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости).
4. Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.
5. Основные тренировочные средства в зале: простейшие формы борьбы.
6. Основные тренировочные средства в зале: упражнения на мосту.
7. Основные тренировочные средства в зале: подготовительные упражнения.
8. Основные тренировочные средства в зале: подвижные игры.
9. Основные тренировочные средства в зале: упражнения с партнером.
10. Демонстрация элементов на соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Данный план рассчитан на 2 занятия в неделю.

5-11 классы

№	Название темы	Количество часов		Форма проведения
		Всего	Практические работы	
1	Развитие спортивной борьбы. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	1	1	Теория
2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание борца. Комплексы общеразвивающих физических упражнений.	1	1	Практика
3	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости).	1	1	Игра
4	Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.	1	1	Игра
5	Основные тренировочные средства в зале: простейшие формы борьбы.	1	1	Практика
6	Основные тренировочные средства в зале: упражнения на мосту.	1	1	Практика
7	Основные тренировочные средства в зале: подготовительные упражнения.	1	1	Практика
8	Основные тренировочные средства в зале: подвижные игры.	1	1	Практика

9	Основные тренировочные средства в зале: упражнения с партнером.	1	1	Практика
10	Демонстрация элементов на соревнованиях.	1	1	Игра