

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №13 «АКАДЕМ»

ПРИНЯТО: Педагогический совет МАОУ МАОУ «Гимназия №13 «Академ» Протокол № 7 от 11.03.2025	СОГЛАСОВАНО: Методический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Куваева О.Е.	УТВЕРЖДЕНО: Директор МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Г.М. Ахметзянова приказ № 146-п от 11.03.2025
--	---	--

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Гомбоев Б.Б.
Педагог дополнительного образования

Красноярск

2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Учебно-тематический план.....	9
1.5. Содержание учебно-тематического плана	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Календарный учебный графи	16
2.2. Формы аттестации/контроля.....	16
2.3. Оценочные материалы.....	17
2.4. Методические материалы.....	19
2.5. Условия реализации программы.....	22
2.6. Воспитательный компонент	23
3. Список литературы.....	26
4. Приложения.	28
4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование	28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) с изменениями и дополнениями от 01.09.2024г. (ред. от 08.08.2024);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»;

- Устав Гимназии № 13 «Академ»;

- Положение о разработке, утверждении, оформлении и структуре дополнительной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 13 «Академ».

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей Гимназии, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Актуальность программы

Потребность в двигательной активности у детей носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в спортивно-массовой деятельности, требуется более углубленное изучение такого вида спорта как «Спортивная борьба».

Программа позволяет с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и развивающих задач. Богатейшая история единоборств свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этими видами спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей. В условиях дополнительного образования программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, в рамках программы.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы состоит в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и базовой техники спортивной борьбы, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Ученики в процессе обучения приобретают хорошую спортивную форму и физическую подготовленность, что в целом обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье и уверенность в своих силах.

В совокупности с этим воспитываются такие качества личности как чувство товарищества и взаимопомощи, чувство сострадания и солидарности, взаимоуважения.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она построена на основе принципов комплексности, преемственности и вариативности практических и теоретических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенных педагогических

задач индивидуального самосовершенствования обучаемых.

Педагогическая целесообразность программы

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей и подростков к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в спортивных мероприятиях.

Адресат программы

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 7-18 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как разновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Основными психологическими особенностями в этот возрастной период является формирование самосознания (представление о себе самом, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств), готовность к самоуправлению, новому осмыслению всего окружающего, жизненному определению человека, приобретение определенной степени психологической зрелости. Личность формируется в деятельности, участие растущей личности в деятельности обеспечивает формирование запроектированного образа личности, что предполагает разработку форм и содержания этой деятельности с учетом индивидуальных особенностей личности, ее интересов и потребностей.

В возрасте 12-18 лет увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

При выборе содержания и методов проведения занятия необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Объём программы – 102 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса:

3 раза в неделю по 1*45 мин;

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Количество занятий в неделю – 3, количество часов в неделю – 3.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательные мероприятия.

При проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности.

При реализации программы используется в основном групповая форма организации образовательного процесса.

Основными формами занятий являются:

- групповые теоретические занятия (в виде лекций, бесед);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы по утвержденному расписанию;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

1.2. Цель и задачи программы

Создание условий для физического развития и воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, двигательной активности, основ спортивной техники и приёмов по спортивной борьбе.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие

задачи:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к единоборствам через спортивную борьбу;
- формировать знания в области: гигиены и здорового образа жизни; основ спортивного питания и медицины, физической культуры и спорта;
- овладение основами техники единоборств – спортивной борьбы (греко-римской и вольной)., научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
- развивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивной борьбы.

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, основанных на чувстве ответственности, уважении к партнёру и сопернику, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия единоборствами.

1.2. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных

качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы по спортивной борьбе.
- знать об особенностях зарождения, истории спортивной борьбы;
- владеть основами судейства в спортивной борьбе.

1.3. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка	32		32	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	29		29	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4	Технико – тактическая подготовка	37		37	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5	Тестирование физической и технико-тактической подготовленности	3		3	Выполнение упражнений
	Итого часов	102	1	101	

1.4. Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности

Теория.

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения на занятиях спортивной борьбой, гигиенические требования к спортивной форме и обуви, предупреждение травм;

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Виды травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований; отрицательные погодные воздействия; нарушение режима жизни; хронические инфекции, неврозы. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. История развития спортивной борьбы за рубежом и в России.

Характеристика спортивной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида

спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по спортивной борьбе в России.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух. Температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение).

Меры личной гигиены и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Вред курения и употребления спиртных напитков, наркотических препаратов. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Режим питания, питьевой режим и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании спортсменов. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения, направленные на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, 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.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) 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 лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные 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.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной

ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — 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 полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: 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.

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с

резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

1. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

2. Техника вольной борьбы.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Повороты переходом.

Захваты руки на ключ.

Способы освобождения руки, захваченной ключом.

Техника борьбы в стойке.

Сваливание сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Раздел 5. Тестирование физической и технико-тактической подготовленности

Тестовые и контрольные упражнения для оценки учащимися программного материала. Подготовка к соревнованиям.

Применение изученных технических и тактических приемов в условиях тренировочных схваток. Схватки различной продолжительности (3-9, 9-12 минут). 2-3 схватки в течение одного занятия общей продолжительностью до 16 минут. Схватки с разными партнерами (по весу, росту, силе, быстроте и т.д.). Схватки с несколькими партнерами без перерыва. Схватки с разными целевыми заданиями; в различных положениях (партер, стойка).

Каждый занимающийся должен участвовать в течение года в соревнованиях. Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	26.05.2025	34	204	102	Понедельник, среда, пятница

2.2. Формы аттестации

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в декабре в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в мае в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке. Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс).

Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участия в соревнованиях, открытых занятиях.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- видео - запись и фото с соревнований и контрольных занятий;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятиях;
- участие в показательных выступлениях;
- таблица наблюдений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы на открытые занятия;
- показательные выступления на спортивно-массовых мероприятиях;
- фотоотчеты.

2.3. Оценочные материалы

Тесты по общей физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 10 м (с)

	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), 100 м (с) согласно возраста
Координация	Челночный бег 3х10м (с)
	Челночный бег 5х10м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
	Бег 500 с (мин., с), бег 1000 м (мин., с), 3000 м (мин., с) согласно возраста
	6 минутный бег (м)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча назад (м) (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча от груди двумя руками (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 3 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) согласно возраста
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на низкой перекладине из виса ноги вперед за 10 (с), 20 (с) согласно возраста
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)(отжимание)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь (см)
	Наклоны вперед из положения ноги вместе (см)
	Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке (см)

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, (с).		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, с.		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с).		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз		

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
--------------------------	---

Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

2.4. Методические материалы

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий по спортивной борьбе на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа – развитие физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим, специальным и техническим).

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности учащихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных борцов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочного процесса.

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у учащихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно

увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

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

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту, настойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым

элементам. Двигательные навыки у юных борцов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в вольной борьбе. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к вольной борьбе. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для вольной борьбы.

Для детей 7-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 10-20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Психологическая подготовка

Занятия спортом предъявляет чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Выступления на площадках отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены темпа ритма. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует от спортсмена каратиста высокого уровня развития волевых качеств. В обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми качествами. Все действия спортсмена связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому спортсмену выделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны

преодолеваются спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на *объективные* и *субъективные*. К *объективным* относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

Субъективные трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

2.5.1. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Ковер борцовский	1
2.	Маты гимнастические	15
3.	Маты для отработки бросков	2
4.	Набивные мячи (1 кг)	15
5.	Набивные мячи (2 кг)	15
6.	Набивные мячи (3 кг)	15
7.	Амортизаторы резиновые	15
8.	Борцовские манекены (10 кг)	1
9.	Борцовские манекены (15 кг)	1
10.	Борцовские манекены (20 кг)	1
11.	Перекладина навесная	5
12.	Брусья навесные	5
13.	Фитбольные мячи	15
14.	Стенка шведская	3

2.5.2. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

2.5.3. Информационное обеспечение

В качестве информационных ресурсов используются видеозаписи состязаний по спортивной борьбе.

2.6. Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для

нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях основного общего и среднего общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей,

интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна – моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. викторина «Государственные символы РФ»	Сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях.	Сентябрь
3	Просмотр матчей Чемпионата России по спортивной борьбе	подготовка «чек-листа» перед просмотром матча, обсуждение в команде	Сентябрь - Ноябрь
4	Интеллектуальный квиз «На спорте»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей.	Ноябрь
5	Викторина «Знатоки Конституции»	Конституция России: история создания документа, его роль. Законодательство о физической культуре и спорте.	Декабрь
6	«Красноярский край : вчера, сегодня, завтра»	Красноярский край: предприятия региона, известные люди, достижения. Работа с кейсовыми заданиями, дискуссия.	Январь
7	Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер»	профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. Работа.	Февраль
8	Президентские спортивные состязания	Красноярский край: известные спортсмены Красноярского края. Спортивная викторина	март
9	Участие в акции «Волонтёры Победы»	знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.	Апрель
10	Тренировка с родителями	Совместная тренировка с родителями	апрель

11	Просмотр фильмов «Тренер», Ярышин»	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	Май
----	------------------------------------	---	-----

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с., ил.
2. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. - М., 1982. - 23 с.
3. Борьба классического стиля / В.И.Рудницкий, Г.Ф.Мисюк, Н.Н.Нижебицкий. - Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.: ил.
4. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб.для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. М., «Физкультура и спорт», 1978.- 280 с., ил.
7. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.: ил.
8. Максимович В.А. Лекции: «Особенности учебно-спортивной работы с юными борцами [Текст] / В.А. Максимович.- Гродно: Изд-во ГГУ им. Янки Купалы, 2006.- 16 с.
9. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
10. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы.- Красноярск: Платина, 1998.- 236 с.
11. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / под общ. Ред. Е.М. Светловой. - М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.23-42.
12. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.
13. Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурно Е.Н. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителей. - Минск: Кар.асвета, 1984. -79 с.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб.пособие : В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. - М.: Сов.спорт, 2000. - 383 с.: табл.

15. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры: Методические рекомендации.- Издательство НМЦ Москва; Сост.:Цандыков В.Э.- Москва, 2011. -40 с.

16. Цандыков В.Э. Методические рекомендации для учителей физической культуры по содержанию и направленности третьего урока. Вариативный раздел «Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы». - Урок общения. Методические рекомендации по планированию третьего часа физической культуры в школе/ под общ.ред. О.Я. Шугаевой – М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.70-116.

17. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Дементьев В.Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе: Методические разработки для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа. - М., 1992. - 63 с.

18. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.:ил.

19. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба / Под ред. О.П. Юшкова.- М.: ВНИИФК, 1997.- 84 с.

4. Приложения

4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование.

Приложение №1
к дополнительной
общеразвивающей программе
«Спортивная борьба»
утверждено
приказом № 146-п от 11.03.2025г.

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Год обучения: 1 год
Составил: Гомбоев Б.Б.
педагог дополнительного образования

Красноярск

2025г.

Календарно-тематическое планирование «Спортивная борьба»

№ урока	Дата	Тема	Часы		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1.		Инструктаж по техники безопасности	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
2.		Обучение борцовской стойке		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
3.		Совершенствование борцовской стойки, обучение способам передвижения и маневрирования		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
4.		Игры-единоборства в перетягивания		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
5.		Совершенствование способов передвижения и маневрирования		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
6.		Игры-единоборства в теснения		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
7.		Подвижная игра «Снайпер»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
8.		Комплекс координационных упражнений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
9.		Обучение переводу в партер рывком за руку		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
10.		Совершенствование перевода в партер рывком за руку		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
11.		Обучение способам безопасного падения на спину и бок		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
12.		Комплекс специальных силовых упражнений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
13.		Эстафеты с предметами		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
14.		Обучение переводу в партер нырком под руку		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
15.		Комплекс координационных упражнений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
16.		Обучение переворотам		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений

		скручиванием				
17.		Совершенствование переворотов скручиванием		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
18.		Совершенствование перевода в партер нырком под руку		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
19.		Игра «Регбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
20.		Совершенствование безопасных падений на спину		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
21.		Обучение способам безопасных падений вперед		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
22.		Совершенствование способов безопасных падений вперед		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
23.		Совершенствование способов безопасных падений на бок		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
24.		Эстафеты		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
25.		Подвижная игра «10 передач»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
26.		Обучение атакующим захватам		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
27.		Совершенствование атакующих захватов		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
28.		Эстафеты с элементами акробатики		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
29.		Комплекс специальных упражнений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
30.		Обучение переворотам накатом		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
31.		Совершенствование переворотов накатом		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
32.		Комплекс упражнений на развитие силовых способностей		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

33.		Обучение сбиванию захватом ног		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
34.		Совершенствование сбивания захватом ног		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
35.		Игра «Регбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
36.		Игры на развитие внимания		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
37.		Игры-единоборства за захват		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
38.		Комплекс упражнений на развитие скорости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
39.		Игра «Футбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
40.		Обучение стойке на голове		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
41.		Обучение переворотам забеганием		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
42.		Совершенствование переворотов забеганием		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
43.		Игра «Футбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
44.		Игры-единоборства в касания		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
45.		Обучение защитным действиям в партере		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
46.		Совершенствование защитных действий в партере		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
47.		Игра-единоборство «Борьба за мяч»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
48.		Обучение защитным действиям в стойке		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
49.		Совершенствование защитных действий в стойке		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
50.		Совершенствование способов безопасных падений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
51.		Эстафеты с элементами акробатики		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
52.		Игры-единоборства в блокирующие захваты		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра

53.		Игра «Регбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
54.		Подвижная игра «Сеть»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
55.		Комплекс общеразвивающих упражнений, эстафеты		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
56.		Обучение переворотам боком («Колесо»)		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
57.		Совершенствование переворотов боком («Колесо»)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
58.		Совершенствование переворотов боком («Колесо»)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
59.		Обучение броску наклоном захватом ног		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
60.		Совершенствование броска наклоном захватом ног		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
61.		Совершенствование способов передвижения и маневрирования		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
62.		Игра «Регбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
63.		Совершенствование броска наклоном захватом ног		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
64.		Совершенствование способов безопасных падений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
65.		Игра-единоборство «Всадники»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
66.		Совершенствование переворотов накатом		1		
67.		Обучение способам освобождения от захватов		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
68.		Совершенствование способов освобождения от захватов		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
69.		Игра-единоборство «Всадники»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
70.		Эстафеты с элементами		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра

		акробатики				
71.		Совершенствование перевода в партер нырком под руку		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
72.		Совершенствование перевода в партер рывком за руку		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
73.		Игра «Баскетбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
74.		Комплекс общеразвивающих упражнений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
75.		Комплекс специальных упражнений на мосту		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
76.		Эстафеты с элементами акробатики		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
77.		Подвижная игра «Сеть»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
78.		Комплекс координационных упражнений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
79.		Обучение броску подворотом захватом за руку		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
80.		Совершенствование броска подворотом захватом за руку		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
81.		Обучение способам выведения из равновесия		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
82.		Совершенствование способов выведения из равновесия		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
83.		Подвижная игра «Вышибалы»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
84.		Игра-единоборство «Петушиные бои»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
85.		Подвижная игра «Мяч капитанам»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
86.		Игра-единоборство «Курица и коршун»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
87.		Обучение броску через плечи («Мельница»)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
88.		Совершенствование броска через плечи («Мельница»)		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

89.		Игра «Ручной мяч»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
90.		Комплекс специально-подготовительных упражнений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
91.		Имитационные упражнения		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
92.		Тестирование физической и технико-тактической подготовленности		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
93.		Тестирование физической и технико-тактической подготовленности		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
94.		Тестирование физической и технико-тактической подготовленности		1	Однонаправленное занятие	Наблюдение, контрольные нормативы
95.		Игра «Футбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
96.		Эстафеты		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
97.		Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
98.		Комплекс упражнений на развитие выносливости		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
99.		Игра «Футбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
100.		Комплекс общеразвивающих упражнений		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
101.		Эстафеты		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
102.		Игра «Футбол»		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра