


**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37»**

СОГЛАСОВАНО
на заседание управляющего
совета
от «29» августа 2023г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ «СШ № 37»
№ 01-05/244 от «29» августа 2023г.
/Севастьяновой О.Г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Греко-римская борьба»**

Направленность: спортивная
Уровень: базовый
Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Зарипов Ринат Галиевич

Норильск 2023 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план 1 года обучения	8
1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения	9
1.3.3. Планируемые результаты 1 года обучения	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Рабочая программа	21
2.3. Условия реализации программы	21
2.4. Формы аттестации и контроля	22
2.5. Оценочные материалы	23
2.6. Методические материалы	23
2.6.1. Формы, методы и технологии обучения	23
2.7. Список литературы для педагогов	26
2.8. Список литературы для учащихся и их родителей	27
2.9. Приложение	28

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Сегодня общество испытывает повышенную потребность в прогнозировании и предвидении формирования личности ребенка. Социально – экономические преобразования требуют людей самостоятельных, деловых, трудолюбивых, профессионально компетентных, способных к принятию ответственных решений и само регуляции поведения. Формирование личностных качеств направленности поведения, сравнительно мало зависит от знаний, а осуществляется на обще гуманистических, общечеловеческих ценностях.

В условиях современного общества возрастает значение различных видов неформального образования детей. Одним из таких видов призвано дополнительное образование, организуемое учреждениями, основное предназначение которых удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей.

Дополнительное образование является сферой наибольшего благоприятствования для развития каждого ребенка и в условиях общеобразовательной школы, и в условиях учреждений дополнительного образования. Оно не только компенсирует основное образование, предоставляя ребенку свободу выбора видов деятельности и, делая его досуг содержательным, но и помогает ему в социальном и профессиональном самоопределении.

Данная программа направлена на воспитание патриота своего Отечества, будущего защитника Родины, физически подготовленного, обладающего высокими волевыми качествами и адекватной помехозащищенности эмоциональной сферы, с привитыми основами этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Программа предусматривает дифференцированный подход к учебному материалу в зависимости от возраста и способностей учащихся и рассчитана на 5 лет обучения и рассчитана на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных способностей. Программа имеет *художественную направленность*. В ней соединяются такие виды искусства и образовательные предметы как изобразительное искусство, народное декоративно – прикладное искусство, история, краеведение, семейная этика, психология, математика биология, физика, химия. Благодаря интегративности, она создает оптимальную систему и для практического художественно – эстетического воспитания, формирующего нравственные идеалы и духовные потребности ребенка, развивая его творческий потенциал. Детское творчество переливается всеми радужными красками, раскрывая все новые и новые грани красоты. Если же способность у ребенка будет замечена взрослыми вовремя, осознана и утверждена, то она никогда не покинет его, а будет обогащаться, развиваться с возрастом, проявляясь в любой

практической деятельности. Программа направлена на становление следующих ключевых компетентностей:

- познавательная компетентность (знание истории вязания и развитие вязания на современном уровне, овладение опытом самопознания);
- организаторской компетентностью (планирование и управление собственной деятельностью по изготовлению вязаного изделия, владение навыками контроля и оценки собственной и совместной деятельности в процессе выполнения проекта);
- информационная компетентность (способность работать с различными источниками информации, проводить анализ и отбор нужной информации для выполнения вязаного изделия);
- коммуникативная компетентность (владение способами презентации себя и своей деятельности, уметь принимать и передавать необходимую информацию);
- социокультурная компетентность (соблюдение норм поведения в окружающей среде, умение работать в коллективе).

Уровень программы – базовый.

Новизна данной программы заключается не только в том, что обучающиеся приобретают углубленные знания по данному виду творчества, развивается способность к труду, творческой деятельности, умение связать оригинальную вещь своими руками, но и в том, что в процессе ее освоения четко прослеживаются межпредметные связи (интеграция с другими областями знания), а также воспитание у обучающихся оригинального творческого мышления.

Необычность изделий пробуждает у обучающихся интерес к различным видам рукоделия, в процессе работы приобретаются навыки вязания, плетения, воспитывается аккуратность, внимание, усидчивость. В процессе работы расширяются также знания обучающихся о народном и декоративно – прикладном искусстве, развивается чувство ритма и умение создавать художественную композицию.

В основу данной программы заложено духовно – нравственное и художественно – эстетическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста через знакомство с историей возникновения вязания крючком, различными способами переплетения нитей в технике изонить. Пробудить желание у детей творить самостоятельно, вызвать интерес к творчеству - одна из основных задач педагога дополнительного образования. Как показывает практика, увлечение учащихся поначалу лишь непосредственным изготовлением предлагаемых образцов игрушек постепенно перерастает в стремление самим придумать образ, а затем воплотить его в материале. Это развивает у детей творческое мышление, наблюдательность, художественный вкус, любовь к природе. прививает детям чувство любви к Родине, родному дому – семье.

Образовательная программа актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной, самодостаточной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. У детей этого возраста хорошо развита механическая память, произвольное внимание, наглядно – образное мышление, зарождается понятийное мышление на базе

жизненного опыта, неподкрепленное научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки.

Адресат программы: программа ориентирована на детей младшего и среднего школьного возраста 7-14 лет.

В реализации данной программы участвуют дети от 7 до 14 лет. Группы комплектуются из учащихся, желающих заниматься прикладным творчеством и могут быть разновозрастными, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка. Специальный отбор при зачислении на первый год обучения не предусмотрен.

Программа 1-го обучения предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет.

В группы приходят дети, не имеющие специальных навыков из области изонити. Количество детей в группе 15 человек. Состав группы может быть как одновозрастной, так и разновозрастной, разнополый и однополый. разный уровень способностей и умений.

Срок реализации данной программы рассчитан на 1 год.

Объем программы: 72 часа.

В основе занятий лежат творческая деятельность, создание оригинальных работ. Особое внимание уделяется созданию в детском коллективе доброжелательной творческой обстановки, что способствует выявлению индивидуальности каждого ребенка.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей творческого развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания новыми изделиями. Количество часов может добавляться за счёт другой темы в зависимости от задач, которые корректируются в течение года.

Форма обучения и режим занятий.

1-ый год обучения:

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

На учебных занятиях следует обращать внимание на соблюдение правил безопасности труда, норм производственной санитарии и гигиены труда, выполнение противопожарных мероприятий. Основа ее - четкое соблюдение режима труда и отдыха.

Нормативные документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения 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».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей»

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3). Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска 5

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программ: формирование у молодежи высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие *задачи*:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ):

- обучение основам ведения единоборств, овладение техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- обучение основам медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи;

- знание основ рукопашного боя;
 - получение обучающимися необходимых знаний об обороне государства, составе, структуре и задачах решаемых Вооруженными Силами Российской Федерации, традициях русской армии, положения Конституции и Законов Российской Федерации по вопросам воинской обязанности граждан и ответственности за нарушения их;
 - обучение практическим навыкам и техническим приемам строевой, тактической и огневой подготовке;
- 2. РАЗВИВАЮЩИЕ (ЛИЧНОСТНЫЕ):**
- достижение такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
 - обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности;
 - адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и осмысленное отношение к ним;
 - развитие высокого уровня эмпатии и толерантности
 - формирование художественного вкуса и коммуникативной культуры;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№ разделов, тем	название разделов, тем	количество часов		
		всего	теория	практика
сентябрь 8 часов				
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.	1	1	
	Спортивная борьба СССР и России.	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Ходьба, бег.	1		1
	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
	Прыжки.			
	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1		1
	Упражнения для туловища.			
Раздел 3. Акробатика.	Кувырок вперед.			
	Кувырок назад.			
	Гимнастический мост.			
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	Упражнения на борцовском мосту.			

Раздел 5. Психологическая подготовка.	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.			
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.			
Раздел 7. Изучение тактики борьбы.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.	1		1
Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.	Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам.	1		1
Раздел 9. Контрольные испытания.	Контрольные испытания по ОФП.	1		1
Октябрь 8 часов				
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.	1	1	
	Спортивная борьба СССР и России.	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Ходьба, бег.			
	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
	Прыжки.			
	Упражнения для рук и плечевого пояса.			
Раздел 3. Акробатика.	Упражнения для туловища.			
	Кувырок вперёд.			
	Кувырок назад. Гимнастический мост.	1		1
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	Упражнения на борцовском мосту.	1		1
Раздел 5. Психологическая подготовка.	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.	1		1
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.	1		1
Раздел 7. Изучение тактики борьбы.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением	1		1

	техники приемов.			
Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.	Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам.			
Ноябрь 8 часов				
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	Олимпийское движение. Физическая культура и спорт в РФ.			
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Ходьба, бег.			
	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
	Прыжки. Упражнения для рук и плечевого пояса.			
	Упражнения для туловища.	1		1
Раздел 3. Акробатика.	Кувырок вперёд.			
	Кувырок назад.			
	Гимнастический мост.	1		1
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	Упражнения на борцовском мосту.	1		1
Раздел 5. Психологическая подготовка.	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств..	1	1	
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия. Переводы нырком.	1		1
Раздел 7. Изучение тактики борьбы.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.	1		1
Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.	Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам.	1		1
Декабрь 10				
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Ходьба, бег.			
	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом (1 кг).	1		1
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		1
Раздел 3. Акробатика.	Кувырок вперёд.			
	Кувырок назад.			
	Гимнастический мост.	1		1

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	Упражнения в страховке партнеров.	1		1
Раздел 5. Психологическая подготовка.	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.	1		1
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.	1		1
Раздел 7. Изучение тактики борьбы.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.	1		1
Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.	Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам.			
Январь. 6				
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Ходьба, бег.			
	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
	Упражнения с теннисным мячом.			
	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.			
Раздел 3. Акробатика.	Кувырок вперед.			
	Кувырок назад.			
	Гимнастический мост.	1		1
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	Упражнения в страховке партнеров.	1		1
Раздел 5. Психологическая подготовка.	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств..			
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Переводы нырком. Перевод рывком.	1		1
Раздел 7. Изучение тактики борьбы.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.	1		1
Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.	Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам.	1		1
Февраль 8 часа				

Раздел 1. Теоретическая подготовка.	Олимпийское движение.	1	1	
	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Ходьба, бег.	1		1
	Упражнения с набивным мячом (1 кг).			
	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.			
	Упражнения для ног.			
Раздел 3. Акробатика.	Кувырок вперёд.			
	Кувырок назад.			
	Гимнастический мост.	1		1
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	Упражнения в страховке партнеров.	1		1
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Перевод рывком.	1		1
Раздел 7. Изучение тактики борьбы.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.	1		1
Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.	Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам.	1		1
Март 8 часов				
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Ходьба, бег.			
	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
	Упражнения с набивным мячом (1 кг).			
	Упражнения для формирования правильной осанки.			
	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.			
Раздел 3. Акробатика.	Кувырок вперёд.			
	Кувырок назад.			
	Гимнастический мост.	1		1
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.	1		1

Раздел 5. Психологическая подготовка.	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств..	1		1
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Перевороты скручиванием.	1		1
Раздел 7. Изучение тактики борьбы.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.	1		1
Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.	Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам.	1		1
Апрель 8 часов				
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	Правила дорожного движения и поведение на улице.	1		1
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Ходьба, бег.			
	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
	Упражнения для ног.			
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		1
Раздел 3. Акробатика.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	1		1
	Связка: кувырок вперёд, назад. Кувырок назад.	1		1
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.	1		1
Раздел 5. Психологическая подготовка.	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.	1		1
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием.	1		1
Май 8 часов				
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Упражнения для ног.	1		1
	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
Раздел 3. Акробатика.	Связка: кувырок вперёд, назад.			
Раздел 4.	Простейшие формы борьбы и	1		1

Специальная физическая подготовка.	специальные игровые комплексы.			
Раздел 5. Психологическая подготовка.	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.	1		1
Раздел 6. Изучение техники борьбы.	Перевороты забеганием.	1		1
Раздел 7. Изучение тактики борьбы.	Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.	1		1
Раздел 8. Подготовка к соревнованиям.	Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам.	1		1
Раздел 9. Контрольные испытания.	Контрольные испытания по ОФП.	1		1
ИТОГО		72	8	64

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

Теоретическая подготовка (проводится в форме бесед и лекций).

1. Греко-римская борьба в РФ. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.
2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Основные элементы режима для их выполнения.
4. Врачебный контроль, спортивный массаж. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца на основе измерения пульса.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

6. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Физическая подготовка

1. Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: 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.
2. Бег на разные дистанции. Бег короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; 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.
3. Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на 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.
4. Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, 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; пристанным шагом в одну и другую сторону.
5. Прыжки в длину и высоту 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; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.
6. Упражнения на наращивание мышечной массы.
.Индивидуальный расчет нагрузки, укрепление мышечной массы спины, шеи, живота, мышц рук и ног.
7. Общеукрепляющие упражнения.
Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.
8. Упражнения на выносливость.
Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.
9. Упражнения на укрепление мышц ног и спины. Приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой, наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

10. Группировка при падении. Техника безопасности при падении. Отработка способов группировки при падении.
11. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию.
12. Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног и рук, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
13. Упражнения с предметами. Упражнения с теннисным мячом, со скакалкой, с гантелями, с гирями.
14. Подвижные игры и эстафеты. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра. Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями, с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Технико-тактическая подготовка

1. Судейская практика. Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.
2. Основные стойки. Ознакомление с основными стойками в борьбе, отработка основных стоек.
3. Прием в стойке. Изучение основных приемов выполняемых в стойке и отработка приемов в стойке.
4. Приемы в партере. Изучение и отработка основных приемов в партере.
5. Броски через бедро. Поэтапный разбор и освоение броска через бедро.
6. Броски «мельница». Поэтапный разбор и освоение броска «мельница».
7. Тактика движений во время борьбы. Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Отработка разных моделей движения во время борьбы.
8. Обманные маневры. Изучение и отработка маневров способных отвлечь внимание противника.
9. Тактика выхода из захвата. Изучение моделей выхода из захвата, отработка приемов помогающих освободиться от захвата.
10. Отработка приемов. Повторение техники безопасности во время борьбы. Отработка изученных приемов.
11. Совершенствование техники борьбы. Разбор ошибок. Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.
12. Подготовка к соревнованиям. Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.
13. Тренировочные схватки. Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.
14. Участие в соревнованиях.

15. Судейская практика. Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.
16. Контрольные нормативы.

1.3.3. Планируемые результаты 1 года обучения

Воспитанники должны знать:

- основные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- основные правила проведения соревнований.
- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.
- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

Воспитанники должны уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, координации;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.
- выполнять оздоровительные, укрепляющие физические упражнения по вольной борьбе;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой ведения схв

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

Количество учебных недель: 36 недель.

Календарный учебный график ежегодно утверждается приказом замдиректора учреждения.

Количество учебных дней зависит от утвержденного в начале года расписания группы, установленных государственных праздничных и нерабочих дней, выходных.

2.2. Рабочая программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение года в виде рабочих программ для каждой учебной группы. Рабочие программы разрабатываются педагогом на начало учебного года по следующей форме:

№	Тема занятия	Кол-во часов	Применение ЭО и ДОТ	Форма контроля	Дата	Примечание

2.3. Условия реализации программы

В процессе изучения программного материала целесообразно использовать разные дидактические методы: объяснительно-иллюстративный (объяснение последовательности выполнения с использованием образцов изделий, плакатов, схем), репродуктивный (выполнение работ по заданному образцу), проблемный (решение проблемных вопросов и задач), частично-поисковый и исследовательский (направлен на раскрытие и установление причинно-следственных связей и закономерностей, разработку и применение рационализаторских подходов в конструктивно-творческой деятельности), образовательно – воспитательный: беседы – показ, беседа – обсуждение, ситуационно – ролевые игры, игры – путешествия, конкурсы, викторины, самостоятельная работа, выставки вязаных изделий, заочные экскурсии, работа со старинными образцами, посещение музея, подготовка и проведение детских праздников.

В процессе работы по программе используются технологические карты, наглядные пособия, методические пособия, рекомендации, памятки, сценарный материал, разработки занятий. Наглядные средства обучения и дидактический материал: схемы, таблицы, плакаты, образцы, игры.

2.4. Формы аттестации и контроля

Способы и методики определения результативности образовательной программы разнообразны. Наглядное представление о результатах работы дают выставки детского творчества, которые проходят по итогам полугодия, годовые отчетные, ежегодные городские отчетные выставки. Созданию творческой атмосферы на занятиях способствует обсуждение выполненных эскизов, полугодовых и годовых изделий, отбор в результате обсуждения лучших работ. Проводятся временные выставки (мини-выставка), конкурсы готовых работ среди учащихся творческого объединения. Это помогает учащимся внимательнее и серьезнее подходить к собственным работам и

стимулирует их творческую активность. Лучшие работы с выставок отбираются педагогом на отчётные выставки Центра, города, края.

С целью определения результативности программы необходимо использовать следующие формы контроля:

Устный контроль (опрос с целью проверки усвоения теоретического материала),

Письменный контроль, который позволяет оценить знания всех учащихся одновременно (тестирование, контрольные карточки, кроссворды и др.).

Практический контроль, который применяется для выявления сформированности умений и навыков практической работы.

Самоконтроль, который позволяет самостоятельно находить ошибки, анализировать причины неправильного решения поставленных познавательных задач, искать способы их устранения. Для реализации данного метода необходимо предварительное обучение учащихся данному виду контроля через систематические упражнения в анализе и взаимоанализе творческих работ.

Педагогический анализ и оценка учебно-воспитательного процесса также происходит посредством педагогического наблюдения. Содержание педагогического наблюдения определяется поставленными педагогическими задачами, для решения которых собираются конкретные факты.

По итогам полугодия проводится контрольное занятие, которое позволяет определить степень освоения программного материала и уровень развития умений учащихся посредством тестирования, выполнения практического задания и др. Дополнительным критерием результативности обучения является участие учащихся в творческих конкурсах.

По окончании программы проводится итоговая аттестация в форме зачета, предусматривающего проверку теоретических знаний, практических умений и навыков (тестирование, практическое задание и др.).

Эффективность реализации данной программы обусловлена соблюдением следующих критериев и требований:

- творческое взаимодействие учащихся и педагога;
- диагностика и мониторинг на промежуточных и итоговых этапах обучения;
- сохранность контингента учащихся на протяжении всего курса обучения.

2.5. Оценочные материалы

Материалы для промежуточной и итоговой аттестации разрабатывает педагог на основе обозначенных планируемых результатов и с учетом содержания всех разделов программы. Форма оценочных материалов зависит от выбранной педагогом формы контроля (тест или опрос, выполнение практических заданий или демонстрация заранее подготовленного творческого задания и т.п.). Педагог определяет уровень владения теоретическим материалом и степень сформированности умений и навыков, обозначенных в разделе «Планируемые результаты» и фиксирует итоги в картах учета результатов образовательного процесса.

2.6. Методические материалы

2.6.1. Формы, методы и технологии обучения

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- наглядные: показ, наблюдение.

- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в соревнованиях различного уровня, антропометрические данные (на начало и на конец года), сдача нормативов.

Материально – техническое обеспечение программы

Ковер борцовский; скакалки; тренажеры, штанга, мячи, весы, маты гимнастические; стенка гимнастическая.

Основные принципы, лежащие в основе работы по программе:

- принцип добровольности (зачисление ребенка в группу возможно только по его желанию),
- принцип взаимоуважения (все общение ребенка со сверстниками и с педагогом должно строиться на основе взаимоуважения, равно как и общение педагога с каждым членом детского коллектива),
- принцип личностного подхода (личность каждого ребенка является непреложной ценностью),
- принцип адекватности возрасту (методы, приемы, формы и средства обучения соответствуют возрастным и психолого-физиологическим особенностям ребенка),
- принцип опоры на интерес (занятия отвечают интересам ребенка),
- принцип ориентации на достижение успеха (созданы условия для поддержания у детей веры в собственные силы и в возможность достижения успеха),
- принцип доступности (излагаемый материал по сложности доступен пониманию ребенка),
- принцип последовательности (изложение материала имеет логическую последовательность),
- принцип интерактивного обучения (методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе занятий).

Большое место отводится теоритической подготовке, физическим нагрузкам, изучение техники борьбы. В процессе занятий наглядность используется в изучении и отработке приемов..

При проведении первичного инструктажа делать нужно акцент на правильное изучение и выполнение Т.Б при изучении бросков. Обязательное проведение индивидуального инструктажа, необходимого для предупреждения ошибок у отдельных спортсменов.

2.7. Список литературы для педагога

1. Галковский Н.М. М. Спортивная борьба. Москва, , 2004.
2. Игумено В.М. Спортивная борьба. 2009 г.
3. Кожарский В.П. Техника классической борьбы. Москва. 2018 г.
4. Ленц А.Н Классическая борьба. Москва. 2014 г.
5. Мазур А.Г Классическая борьба. Москва.

2.8. Дополнительная литература.

1. Бакетов В.А. На ковре юные борцы. Москва 2016 г.
2. Беккер И.Б Классическая борьба. Москва. 206 г.
3. Белов В.С. Строки из истории греко-римской борьбы. 2010 г.
4. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. РИА «ИМИНФОРМ» 2005г.