

Комитет по делам образования города Челябинска

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Радуга» г. Челябинска**

454021, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 60-а, тел/факс: 8 (351) 792-94-04, mudod-raduga@mail.ru

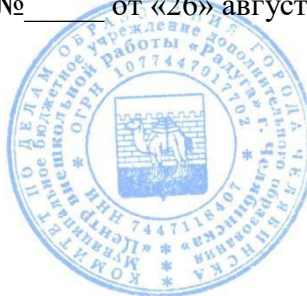
Принята на заседании
Педагогического совета
от «26» августа 2025 г.
Протокол № 01

Утверждаю:

Директор МБУДО «ЦВР «Радуга»

О.Н. Старостинская

приказ № _____ от «26» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура с элементами греко-римской борьбы»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 11–18 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Разработчик:
Кудрявцев Андрей Юрьевич
педагог дополнительного образования

г. Челябинск 2025

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
<i>Направленность программы</i>	5
<i>Актуальность программы</i>	6
<i>Отличительные особенности программы</i>	6
<i>Адресат программы</i>	6
<i>Характеристика возрастных особенностей детей и подростков</i>	6
<i>Форма обучения</i>	8
<i>Объем и срок освоения программы</i>	8
<i>Режим занятий</i>	9
<i>Формы организации образовательного процесса</i>	9
<i>Особенности организации образовательного процесса</i>	10
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Планируемые результаты	11
<i>Личностные результаты:</i>	11
<i>Метапредметные</i>	11
<i>Образовательные (предметные)</i>	11
1.4. Содержание программы	12
1.5. Содержание учебного плана	13
2. Комплекс организационно педагогических условий	14
2.1. Формы аттестации и контроля	14
2.2. Формы отслеживания и фиксации результатов	15
2.3. Формы предъявления и демонстрации результатов	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Условия реализации программы	17
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	17
<i>Кадровое обеспечение</i>	17
<i>Методическое и информационное обеспечение</i>	18
<i>Принципы обучения</i>	18
<i>Методы обучения и воспитания</i>	18
<i>Педагогические технологии</i>	18
<i>Формы организации образовательного процесса</i>	18
<i>Алгоритм учебного занятия</i>	18
<i>Информационное обеспечение программы</i>	20
3. Календарный учебный график	20
Список используемой литературы	21
Приложение 1. Содержание занятий	22
Приложение 2. Переводные нормативы по спортивной подготовленности	30
Приложение 3. Техника безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе	32
Приложение 4. Учебно-методический комплекс	33
Рабочая программа воспитательной деятельности	34

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия, прижать лопатками к коврику и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки её зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбой предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать её в свою пользу. Здесь необходима мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на коврике.

Греко-римская борьба развивает силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений и чувство равновесия. Так как схватки борцов быстротечны, то для победы в поединке необходимы хорошие скоростные и силовые качества, выносливость к мышечным нагрузкам с большим перепадом интенсивности.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положение атлета, при котором коврику касаются только ноги, лоб, иногда подбородок, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, рондат, стойка на руках, подъём со спины прогибом, забегания, мост. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развиваются с помощью бега и подвижными играми, особенно популярно регби. Приемы отрабатывают на манекене (или чучеле), и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брус), а также работой с отягощениями (рекомендуются: приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), силовые упражнения на шею, работа со жгутом. Рекомендуется заниматься со жгутом возле гимнастической стенки, отрабатывать повороты бедра.

Спортивная борьба (греко-римская) является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с

максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура с элементами греко-римской борьбы» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного объединения «Физическая культура с элементами спортивной борьбы» составлена в соответствии с основными нормативными и программными федеральными, региональными, муниципальными документами в области образования, локальными актами МБУДО «ЦВР «Радуга» на базе которого программа реализуется.

Данная программа выстроена в свете гуманистической концепции: образования, рассматривающей личность как высшую ценность жизни, утверждающую ее права на максимальную реализацию своих способностей и возможностей.

В рамках нашей программы гуманистическая концепция образования реализуется через личностно-деятельностный подход (Е.В. Бондаревская, И.С. Якиманская, Л.С. Выготский, А.А. Леонтьев, В.В. Давыдов и др.), рассматривающий процесс формирования и развития личности в различных видах деятельности и построение процесса обучения по субъект - субъектной схеме.

Настоящая программа разрабатывалась с учетом следующих педагогических принципов:

Принципа природосообразности, призванного сделать доминирующим звеном любого образовательного процесса обучающегося, состояние его физического и психического здоровья, его особенности, уровень развития. В соответствии с этим принципом занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учета индивидуальных и возрастных особенностей ребят;

Принципа гуманизации, обеспечивающего приоритет человеческого фактора над технократическим и административным. Данный принцип способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности свободы. Согласно данному принципу педагогический процесс выстраивается при полном уважении к личности, на основе соблюдения педагогического такта и терпения, признания прав обучающихся и создания условий для их реализации.

Принципа доступности, требующего учета особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки;

Принципа связи теории с практикой, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни;

Принципа единства коллективных и индивидуальных начал, дающего право педагогу и обучающимся использовать различные подходы, методы, формы и средства организации обучения.

Актуальность программы

Борьба чрезвычайно богата и разнообразна объемом физических движений. Именно борьба, как вид спорта позволяет реализовывать человеку во всей полноте физическую, эмоционально-волевую и духовную сферу. Воспитание молодёжи во все времена занимало и занимает важное место, поэтому усиление внимания к проблеме подростков на современном этапе закономерно. Необходимо шире привлекать их к занятиям спортом, что позволит снизить уровень подростковой преступности, улучшит физическое и нравственное здоровье молодого поколения, подготовит молодых людей к службе в вооружённых силах РФ.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребенку «ситуации успеха». А на основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения спортивной борьбы воспитанник более целенаправленно будет само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6-летнего возраста. В программе разработана модель построения подготовки юных борцов в возрастном диапазоне (от 11 до 15 лет).

Программа «Физическая культура с элементами спортивной борьбы» для спортивно-оздоровительных групп детей 11-15-ти летнего возраста может быть использована в работе педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ (при реализации общеразвивающего уровня), клубов и спортивных организаций культивирующих спортивную борьбу.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся от 11 до 15 лет. В объединение принимаются все желающие при наличии медицинского допуска (справки) и с разрешения родителей. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью от 8 до 15 человек. При этом оптимальное число обучающихся в группе составляет 12 – 15 человек.

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д. Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом. Рост и

развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста. Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка. Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку. Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе. Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией. Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие. Основными причинами акселерации физического развития считают: - эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения; - урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития; - улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран; - увеличение уровня радиации на земле; - увеличение объема употребляемых медицинских препаратов; - улучшение белкового питания и т.д. Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера. Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития. Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор учащихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем. Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра- класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками

объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий акселераторов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18- 19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств. Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным. Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна $1,7^{\circ}$, 13-14 лет - $0,7^{\circ}$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг. Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию. Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 1). Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой. 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, как уже отмечалось выше, 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.

Форма обучения - очная.

Объем и срок освоения программы

Программа «Физическая культура с элементами спортивной борьбы» рассчитана на

один учебный год продолжительностью 36 недель, всего часов в год - 144 часа.

Режим занятий

Занятия проводятся по 4 учебных часа в неделю, в день по 2 часа продолжительностью каждого 45 минут. В связи с особенностью. Вида деятельности по программе, занятия проводятся по 2 учебных часа подряд, а перерыв выносится за время окончания занятий. В течение занятия происходит смена деятельности. При необходимости меняется темп занятия, и организуется индивидуальный перерыв для обучающихся. Занятия выстраиваются в соответствии с СанПиНом.

Программа общеразвивающего уровня условно делится на два модуля – два этапа реализации программы:

Этапы реализации программы	
1 этап	Этап начальной подготовки
2 этап	Учебно-тренировочный этап

Формы организации образовательного процесса

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в центре внешкольной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями. Например, в виде беседы, рассказа в течение 10 – 12 минут в начале практического занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией центра. Могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные);
- участие юных борцов в спортивных соревнованиях и матчевых встречах; учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

Помимо учебных занятий по расписанию учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания педагога по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении учебно-тренировочных занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря. В соответствии с общими требованиями для учреждений дополнительного образования определяются и основные задачи работы на каждом этапе реализации программы.

На этапе начальной подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
- Формирование интереса к греко-римской борьбе;
- Умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия;
- Воспитание в спортсмене «бойцовского» характера;
- Умение переносить болевые ощущения;
- Развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве;
- Ознакомление с техническим арсеналом;

- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Приобретение первого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских разрядов;
- Привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко- римской борьбой;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе:

- Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- Развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- Изучение и совершенствование техники борьбы;
- Приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- Выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов;
- Прохождение судейской практики;
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Каждый этап реализации программы включает в себя:

- Соблюдение норм поведения, страховки и само-страховки в борцовском зале;
- Правила техники безопасности;
- Правила поведения в коллективе и в обществе;
- Умение выполнять задания на занятиях;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- Соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы реализуется по учебному плану основные разделы которого являются сквозными – содержание занятия может включать в себя как содержание одного раздела, так и комплексно реализовываться содержание нескольких разделов (Содержание учебных занятий дано в приложении 1).

1.2 Цель и задачи программы.

Цель:

Содействие физическому развитию воспитанников через систематические занятия физической культурой.

Задачи:

1. Личностные:

- Формировать модель здорового образа жизни;
- Формировать детский коллектив, воспитывать чувство дружбы и товарищества, морально-волевых качеств, готовности к взаимопомощи и взаимовыручки;
- Формировать интерес к активной двигательной деятельности;
- Формировать коммуникативные умения;
- Формировать волевые и морально-этические качества личности;
- Формировать чувство патриотизма.

2. Метапредметные:

- формировать мотивацию к занятиям спортом и физкультурой
- развивать уровень физической подготовленности, формировать физическую культуру;
- развивать психические и физические качества личности, регулятивные умения;
- формировать умение способность принимать и сохранять учебную цель и задачи;

- формировать умение адекватно воспринимать критику, объективно оценивать свои действия;
- формировать умение планировать и корректировать свои действия;
- формировать коммуникативные умения;
- формировать представление о нормах, правилах жизни в обществе, выраженных в понятиях: «можно», «нельзя», «плохо», «хорошо», «нужно».

3. Образовательные (предметные):

- знакомить с историей спортивной борьбы;
- обучать основам спортивной борьбы, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма;
- формировать систему знаний о физической культуре, понимании её значения в жизнедеятельности человека; элементарных теоретических сведений о врачебном контроле;
- расширять арсенал двигательных умений и навыков в спортивной борьбе, и их дальнейшее совершенствование.

1.3 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- понимание модели здорового образа жизни, положительная динамика в формировании модели;
- сформированность чувства дружбы и товарищества, морально-волевых качеств, готовности к взаимопомощи и взаимовыручки;
- наличие интереса к активной двигательной деятельности, потребности в здоровом образе жизни;
- проявление доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками;
- проявление качеств личности (в соответствии с возрастными особенностями) – дисциплинированности, организованности, самостоятельности, морально-этических и эстетических качеств;
- чувство гордости за достижения своего объединения, города, края, страны.

Метапредметные:

- способность принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- мотивация к занятиям спортом и физкультурой;
- умение адекватно воспринимать критику, объективно оценивать свои действия;
- умение планировать и корректировать свои действия;
- положительная динамика уровня физической подготовленности;
- положительная динамика в развитии психических качеств (внимание, память, логика);
- положительная динамика в развитии физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость);
- сформированность общей физической культуры. всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы, выносливости, быстроты реакции, гибкости, ловкости и координации движений.
- умение отвечать на вопросы, задавать их, выстраивать диалог со сверстниками и со взрослыми;
 - представление о нормах, правилах жизни в обществе, выраженных в понятиях: «можно», «нельзя», «плохо», «хорошо», «нужно».

Образовательные (предметные):

- знания о истории спортивной борьбы;
- знание основ спортивной борьбы, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, умение их применить в соответствии со своим

возрастом и ситуацией;

- знание и соблюдение техники безопасности, гигиенических норм, режима дня, правил питания борца, приемов закаливания (требования и правила безопасности даны в Приложении 3)
- знание и понимание понятия «физическая культура», понимании её значения в жизнедеятельности человека; элементарных теоретических сведений о врачебном контроле;
- владение физическими навыками, обеспечивающими выполнение норм, соответствующих данному возрасту;
- умение обращаться с оборудованием и инвентарем;
- владение навыками простейших форм борьбы;
- умение применять изученную технику в условиях тренировочной схватки;
- владение простейшими способами тактической подготовки.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1.	Введение в образовательную программу	1	1	1	Устный опрос, практическое занятие	Входной
2.	Общая физическая подготовка	57	3	54	Беседа, практическое занятие.	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	32	5	27	Беседа, практическое занятие.	Текущий
4.	Изучение техники и тактики спортивной борьбы. Основы техники и тактики борьбы	37	6	31	Беседа, практическое занятие.	Текущий
5.	Правила борьбы и судейство	7	2	5	Беседа, практическое занятие.	Текущий
6.	Приемные и переводные испытания	10	2	8	Устный опрос, практическое занятие, соревнования, эстафеты	
	Сентябрь					Входной
	Декабрь					Периодический
	Май					Итоговый
	ИТОГО	144	19	125		

1.5. Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в образовательную программу

Теория: Цели и задачи программ, история борьбы. Инструктаж по безопасности.

Практика:

Строевые и порядковые упражнения. (Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт).

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития борьбы в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание борца. Инструктаж по безопасности.

Практика:

Строевые и порядковые упражнения. (Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения для всех частей тела.

Упражнения с предметами:

Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивным мячом; упражнения с теннисным мячом; упражнения с гантелями; упражнения со стулом; упражнения на гимнастических снарядах; гимнастическая стенка; кольца и перекладина; канат, шест; бревно; козёл и конь; брусья.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы; упражнения для укрепления моста; имитационные упражнения; упражнения в самостраховке и страховке партнеров.

Тема 4. Изучение техники и тактики спортивной борьбы.

Теория: Основы техники и тактики борьбы.

Практика:

Приемы борьбы в партере:

Перевороты скручиванием; переворот рычагом; контрприемы; переворот скручиванием захватом рук с боку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади – сбоку; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее); перевороты переходом переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча; способы сбивания противника на живот; способы освобождения руки, захваченной на ключ; контрприемы при захвате руки на ключ.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком; перевод рывком за руку; перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; контрприемы; переводы нырком; перевод нырком захватом шеи и туловища; перевороты вращением (вертушки); переворот вращением захватом руки сверху; броски подворотом (бедро); бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо.

Тема 5. Правила борьбы и судейство

Теория: Правила соревнований. Моральный и волевой облик спортсмена. Места занятий. Правила судейства.

Практика: Составление конспекта тренировочных занятий; практическое знакомство с функционалом бокового судьи, судьи секундометриста, судьи-информатора.

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятия; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составлять план учебно-тренировочного сбора.

Тема 6. Приемные и итоговые испытания

Теория: устный опрос по пройденным темам, по правилам безопасности.

Практика: практические занятия по сдаче нормативов, эстафеты, соревнования.

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1. Формы аттестации и контроля

Основным критерием оценки достижений обучающихся можно считать их физический рост, повышение спортивного мастерства и раскрепощенности, сформированность личностных качеств и метапредметных умений.

Задания включают в себя проверку и практических умений, и знаний. С целью определения уровня образовательных результатов применяются устный опрос, практическое занятие с выполнением контрольных заданий, соревнования, эстафеты.

Проверка образовательных результатов осуществляется в несколько этапов.

форма контроля	содержание	время осуществления
Входной	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявления отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения (Переводные нормативы по спортивной подготовленности даны в Приложении 2)	Начало учебного года
Текущий	Наблюдение за степенью усвоения учащимися знаний умений и навыков в процессе обучения. При необходимости внесение корректив в учебно-воспитательный процесс	В ходе повседневной работы
Периодический	Соревнования, обсуждение соревновательных выступлений, опросы, оценка выполнения заданий	По окончанию темы

В середине учебного года и по окончанию курса программы проводится аттестация:

Промежуточная аттестация	Включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке	В середине учебного года
Итоговая аттестация	Оценка деятельности учащихся по итогам курса обучения, на основе анализа выполненных заданий	По окончанию курса

2.2. Формы отслеживания и фиксации результатов

Формами отслеживания и фиксации результатов являются журнал посещаемости, результатов, аналитические справки, грамоты и дипломы по итогам соревнований, аналитическая справка по итогам проведения диагностики, выставка протоколы соревнований, отзывы детей и родителей.

2.3. Формы предъявления и демонстрации результатов

аналитический материал/справка по итогам проведения диагностики, соревнования, эстафеты, контрольное задание, открытые занятий, слеты.

2.4. Оценочные материалы

Для проведения диагностики уровня образовательных результатов разработан ряд заданий:

Задания для проведения входного контроля уровня подготовки обучающихся перед освоение программы:

<u>Развиваемое физическое качество.</u>	<u>Контрольные (тесты) упражнения.</u>
<u>Координация</u>	<u>Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек.)</u>
<u>Скоростно-силовые качества</u>	<u>Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)</u>
<u>Сила</u>	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)</u>
<u>Гибкость</u>	<u>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)</u>

Испытания общей физической и специальной физической подготовки – задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Для спортивных дисциплин
	Весовые категории: 26,30,34,38, 42, 46, 50 кг.
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)
	Для спортивных дисциплин
	Весовые категории:

	55, +55, 60, 66, 73 кг.
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)
	Для спортивных дисциплин
	Весовые категории: +73, 81, 90, +90, 100, +100 кг.
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 16 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)

Критерии оценивания даны в приложении 1

Нужно отметить, что работа в спортивном коллективе не может быть оценена по школьной системе. Критерием оценки детского спорта является: индивидуальность, физический рост, эмоциональность, способность. При разборе недостатков работы акцент делается на пути их устранения. Ни в коем случае нельзя сравнивать детские физиологические особенности подготовки между собой, а только с предыдущими возможностями борца. Работая с детьми необходимо учить учащихся анализировать свою деятельность. Для осуществления самоконтроля целесообразно дать детям алгоритм оценки.

Алгоритм самооценки:

1. Срок обучения.
2. Чему я научился в процессе работы.
3. Что особенно удалось.
4. Что не удалось (почему).
5. Степень самоудовлетворения от работы.

При осуществлении педагогического контроля за степенью освоения программы и с целью возможного дальнейшего обучения ребенка, удобно пользоваться следующей формой:

Форма индивидуального контроля:

Шифр (инициалы) обучающегося

1. Возраст
2. Уровень предыдущей подготовки
3. Степень усвоения теоретических знаний
4. Степень усвоения практических навыков
5. Оценка спортивных способностей
6. Степень комфортности личности в коллективе.

Результаты контроля за каждым учащимся легко проследить от начала учебного курса до его окончания, что позволяет определить динамику развития спортивных способностей учащихся.

Формы контроля

Главным экспертом в оценке личностного и спортивного роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» учащегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой учащийся и коллектив: а также достижения не только спортивного характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать обучаться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

Одной из «экспертных оценок» являются выступления в тренировочных схватках, участие в районных, областных и российских турнирах. Беседуя с детьми об увиденном, будь то тренировочные спарринги или крупные соревнования, у детей вырабатывается интерес к дальнейшему спортивному развитию, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Диагностика теоретических знаний и практических навыков проводится в начале и конце учебного года. В начале учебного года проводится педагогическое наблюдение, даются задания разного уровня сложности, выявляющие уровень начальной подготовки. В конце учебного года проводятся занятия, определяющие уровень спортивной подготовки и борцовских навыков.

2.5. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы следующие условия:

- I. Наличие нормативно-правовых документов (программы, учебного плана).
- II. Наличие материально-технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский	Комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Весы до 200 кг	Шт.	1
2	Гантели от 0,5 до 5 кг	Комплект	3
3	Гири спортивные 8, 16, 24, 32 кг	Комплект	1
4	Гонг	Шт.	1
5	Табло	Шт.	1
6	Мяч баскетбольный	Шт.	1
7	Мяч футбольный	Шт.	1
8	Скакалка гимнастическая	Шт.	15
9	Стенка гимнастическая	Комплект	2
10	Маты гимнастические	Шт.	4

Кадровое обеспечение

К педагогу предъявляются следующие требования - наличие среднего

профессионального образования или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы по специальности. Необходимо образование с квалификацией «педагог», «учитель физической культуры» или «тренер» с подготовкой по преподаваемому профилю.

Методическое и информационное обеспечение

Принципы обучения

Обучение по программе базируется на принципах:

- принцип доступности;
- принцип спортивного развития;
- принцип демократизации;
- принцип субъектности;
- принцип постепенности и последовательности.

Методы обучения и воспитания

При реализации содержания программы применяются **методы обучения** – словесный, наглядный, практический, игровой.

Процесс обучения происходит в единстве с процессом воспитания, при реализации которого применяются **методы воспитания** – поощрение, стимулирование, мотивация, наказание (порицание, замечание), пример, упражнение.

Педагогические технологии

При реализации содержания программы применяются: технология группового обучения, технология игровой деятельности, технология коллективно-спортивной деятельности

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации образовательного процесса – занятие, занятия организуются в групповой форме, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, отработка приемов, спарринги, подготовка к соревнованиям.

Алгоритм учебного занятия

Учебное занятие состоит из восьми этапов:

I этап: организационный

- подготовка детей к работе на тренировке;
- создание психологического настроения на учебную деятельность;
- активизация внимания.

II этап: проверочный

- установление правильности и осознанности выполнения задания;
- выявление пробелов и их коррекция;
- проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап: подготовительный

- сообщение темы, цели учебного занятия;
- мотивация учебной деятельности.

IV этап: основной

- усвоение новых знаний и способов действий;
- первичная проверка понимания;
- закрепление новых знаний и способов действий;

-обобщение и систематизация знаний.

V этап: контрольный

-выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

VI этап: итоговый

-анализ и оценка успешности достижения цели;

-перспектива последующей работы.

VII этап: рефлексия

-мобилизация детей на самооценку.

VIII этап: информационный

-инструктаж по выполнению задания;

-определение перспективы следующих занятий.

Занятие-борьба

Тип учебного занятия: закрепление знаний и способов деятельности.

Дидактическая цель: обеспечить закрепление знаний и способов деятельности обучающихся.

Структура:

I. Оргмомент.

II. Мотивация.

III. Актуализация знаний и способов действий.

IV. Конструирование образца применения в стандартной и измененной ситуациях.

V. Самостоятельное применение знаний.

VI. Контроль и самоконтроль.

VII. Коррекция.

VIII. Рефлексия.

Контрольное занятие

Тип учебного занятия: проверка, оценка, коррекция знаний и способов деятельности.

Дидактическая цель: обеспечить проверку и оценку знаний и способов деятельности обучающихся

Структура:

I. Оргмомент.

II. Мотивация. Целеполагание.

III. Самостоятельное выполнение заданий.

IV. Самоконтроль.

V. Контроль.

VI. Анализ.

VII. Оценка.

VIII. Коррекция.

IX. Рефлексия.

Занятие-соревнование

Тип учебного занятия: комплексное применение знаний и способов деятельности.

Дидактическая цель: создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения обучающимися комплекса знаний и способов деятельности.

Структура:

I. Оргмомент.

II. Мотивация. Целеполагание.

III. Актуализация комплекса знаний и способов деятельности.

IV. Самостоятельное применение знаний в сходных и новых ситуациях.

V. Самоконтроль и контроль.

VI. Коррекция.

VII. Рефлексия.

Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение программы составляют материалы, размещенные на официальных сайтах Министерств и ведомств:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) ;
2. Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной борьбы России» [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа <http://www.wrestrus.ru/> ;
Министерства по физической культуре спорта и туризму
Челябинской области[Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа <http://www.chelsport.ru/>;
3. Министерство образования и науки Челябинской области. [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа <http://minobr74.ru/ru/> ;
4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа: <http://74-sport.ru/>.

3. Календарный учебный график на учебный год

Этапы образовательного процесса	Стартовый уровень
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года (недель/часов)	36 недель/ 144 часа
Продолжительность учебного занятия	45 минут
Периодичность занятий	2 раза в неделю по 2 занятия, итого 4 занятия в неделю
Промежуточная аттестация	декабрь
Итоговая аттестация	май
Окончание учебного года	15 - 31 мая
Примечание	

Расписание групп выстраивается в соответствии с производственным календарём шестидневной рабочей недели на год.

Список используемой литературы

Литература, используемая педагогом при составлении общеобразовательной программы:

1. Алиханов И. И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе. [Текст] / Алиханов И. И. Спортивная борьба: ФиС, 2005.
2. Волков В. М. Спортивный отбор. [Текст] Волков В. М., Филин В. П. / - М.: ФиС, 1983.
3. Колупов Ю. И. Особенности подготовки молодых борцов. [Текст] / Колупов Ю. И., Рудницкий В. И. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 2010.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. [Текст] / Матвеев Л. П. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 2007.
5. Матвеев Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки. [Текст] / Матвеев Л. П. - М.: ГЦОЛИФК, 2002.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / Озолин Н. Г. - М.: ФиС, 2000.
7. Основы управления подготовки юных спортсменов [Текст] / Под общей редакцией Набатниковой М. Л. - М.: ФиС, 2002.
8. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов; Метод рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. Усовершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 2009. - 23 с.
9. Портных Ю. И. Подвижные игры [Текст] / Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П. А. Чумакова. - М., 2000. - С, 46-82.
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03
11. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина. – Медицина, 1991
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам
13. Денисенко, А.Н. Физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции тренировочных средств вольной и национальной борьбы хуреш: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / А. Н. Денисенко; НГУФКСиЗ. – СПб.: НГУ, 2018. – 22 с
14. Новоселова, О.А. Теория и методика физического воспитания в различных возрастных группах: учеб.- метод. пособие / О.А. Новоселова, В.М. Юзлекбаева ; УралГУФК. 2-е изд., перераб. и доп. – Челябинск: УралГУФК, 2019. – 100 с.
15. Султанмахмедов, Г.С. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учеб. пособие / Султанмахмедов Г.С. – М.: Сов. спорт, 2020. – 128 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: официальный сайт–режим доступа [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) ;
2. Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной борьбы России» [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа <http://www.wrestrus.ru/> ;
Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа <http://www.chelsport.ru/> ;
3. Министерство образования и науки Челябинской области. [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа <http://minobr74.ru/ru/> ;
4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа: <http://74-sport.ru/>.

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей:

1. Белых В. А. Правила здорового образа жизни [Текст] / ред. А. Фоминичев Л.М.. – Ростов н / Феникс-Премьер, 2017. – 8 с. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981 г.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры –единоборства. Минск: «Четыре четверти», 1998 г.
3. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни. М.: ТОО «Руссико», 1993 г.
4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФИС, 1978 г.
5. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд.: Красноярск, 1995 г.

Содержание занятий
Общая физическая подготовка.

Теория:

Тема. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт - составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско- юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля

Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по спортивной борьбе.

Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом. Характеристика спорта, место и значение его в системе физического воспитания. Возникновение спортивной борьбы как вида спорта. Спортивная борьба в дореволюционной России. Первый любительский кружок по спортивной борьбе в России. Первые чемпионаты России. Сильнейшие борцы в дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях.

Профессиональный спорт и его роль в развитии спортивной борьбы. Первые чемпионаты мира и Европы по спортивной борьбе. Участие в них сильнейших борцов дореволюционной России, их успехи и достижения. Спортивная борьба в СССР. Первые соревнования по спортивной борьбе. Вовлечение широких масс молодёжи в занятия данным видом спорта. Первые достижения советских борцов, превышающие мировые рекорды (время, затраченное на схватку, количество побед одержанных на «туше»). Советские борцы - участники олимпийских игр чемпионатов мира и Европы, международных соревнований. Выдающиеся борцы, их победы и достижения. Задачи дальнейшего развития спортивной борьбы в России.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене.

Личная гигиена юного борца: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий по греко- римской борьбе. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юного борца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия спортивной борьбой - один из методов закаливания.

Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Допустимые величины регуляции веса у борцов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от возраста. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям греко-римской борьбой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях спортивной борьбой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом: при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы сердечно-легочной реанимации.

Практика:

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйся». «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища (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 рук и ног; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра: круговые движения ногами (педалевидные) и др.;

Упражнения для ног. В положении с согнутой ногой различные движения прямой и согнутой ногой: приседание на двух и одной ноге: маховые движения; 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.

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; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

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 в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе: удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки

на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

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 и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом: шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и другие разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

С набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений, стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди/, различными способами толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами/, соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг). Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении

руки вниз, вверх, вперед, в сторону; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны вперед, от плеч и др.

Упражнения со стулом. Стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами); поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастическая скамейка. Сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног, различные прыжки через скамейку.

Гимнастическая стенка. Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на равной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; раскручивание в висе: вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (с толчком и без толчка ногами) и др.

Кольца и перекладина.

Размахивание, вращение ногами, висы прогнувшись, согнувшись, зависом. раскачивание, повороты на каче спереди и сзади, соскоки на каче вперед и назад.

Канат, шест

Лазание по вертикальному шесту или по канату с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе, подъем разгибом, переворот в упор, соскоки и др.

Бревно.

Ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°. 180°, 360°. спрыгивание на дальность и точность.

Козёл и конь.

Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить, соскоки прогнувшись с различными движениями руками, ногами, поворотами.

Брусья.

Сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре на предплечьях и упоре на руках, из упора махом назад сгибание рук, махом вперед разгибание, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям греко-римской борьбой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др.

Методика ведения самоконтроля. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях греко-римской борьбой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом: при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в

глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Практика:

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний на точность и быстроту.

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ного атакованным при бросках подворотом и др. Изучение и совершенствование техники и тактики (для всех этапов подготовки)

Изучение техники и тактики спортивной борьбы

Теория: Основы техники спортивной борьбы.

Техника выполнения специальных упражнений - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

Необходимость всестороннего развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности борца. Сокращение мышечных групп - причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга.

Основные параметры техники движения тела борца. Усилия, прикладываемые к опоре при проведении приема. Ускорение, скорость и умение правильного перемещения на ковре. Характер изменения тактики ведения поединка. Мышечная координация и характер возбуждения мышц при проведении приемов. Скорость и сила сокращения мышц - фактор, предопределяющий спортивный результат. Режим в деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка борца. Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов предусматривающих:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможности атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковра в захвате:

- готовиться к необычному началу поединка, который может прерваться и возобновиться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения положений. Влияние на технику антропометрических данных борца. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств спортсмена. Характер приложения усилий к положениям и упражнениям в начальный момент выполнения. Взаимосвязь прикладываемых спортсменом усилий в процессе последовательного выполнения каждого из упражнений. Быстрота и сила сокращения мышц при выполнении какой-либо физической нагрузки для достижения определенных спортивных результатов.

Практика:

Приемы борьбы в партере:

1. Перевороты скручиванием. Переворот рычагом. Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота;

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук с боку. Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота;

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади – сбоку. Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок поворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

2. Перевороты забеганием. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее). Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. сгибах: отжимание ног, разведение и сведение ног; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера и др.;

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

3. Перевороты переходом. Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключи, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

4. Захватом руки на «ключ» одной рукой сзади. Защиты:

а) выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади. Защиты:

а) выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ног назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди. Защиты:

а) выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку. Защиты:

а) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо. Защиты:

а) убирать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону. Защиты:

а) в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечи. Защиты:

а) в момент рывка за плечи выставит руки вперед.

С помощью рычага ближней руки. Защиты:

а) выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот: атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой - туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок; из того же или атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекачивает одноименное колено партнера и рывком руками влево вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено;

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке:

1. Переводы рывком Перевод рывком за руку. Защиты:

а) зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. Защиты:

а) подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скрлчивание захватом руки под плечо.

2. Переводы нырком. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защиты:

а) захватить разноименную руку атакующего за плечо:

б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрпиемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо:

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу:

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи;

3. Перевороты вращением (вертушки) Переворот вращением захватом руки сверху.

Защиты:

а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрпиемы:

а) перевод зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

4. Броски подворотом (бедро). Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Защиты:

а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрпиемы:

а) перевод рывком за руку:

б) перевод захватом туловища с рукой сзади.

5. Бросок подворотом захватом руки под плечо

а) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Правила борьбы

В процессе обучения, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятия; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрпиемам, комбинациям.

Обучающиеся должны уметь рассказать о правилах борьбы и иметь представление о судействе – параметрах оценивания, документации судьи, необходимой атрибутикой и т.д.

Переводные нормативы по спортивной подготовленности

Задания оцениваются по трехбалльной системе

Оценка «5» – соответствует оптимальному уровню результатов;

Оценка «4» – соответствует достаточному уровню результатов;

Оценка «3» - соответствует недостаточному уровню результатов.

Цифровая система баллов применяется в связи с тем, что адресат программы – школьники, и данная система им понятна. Исходя из этого, они могут оценить и скорректировать свои действия.

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

Оценка «5» – крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

Оценка «4» – менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

Оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста.

Оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты чёткие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

Оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

Оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочерёдным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

Оценка «5» – упражнение выполняется слитно, за счёт прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

Оценка «4» – выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

Оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперёд, подъём разгибом.

Оценка «5» - выполняется чётко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

Оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

Оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперёд с разбега (страховка обязательна);

Оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

Оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечёткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

Оценка «3» – слабый разбег ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

Выполнение приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприёмов от приёма, выполняемого партером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) приём – защита-приём;
- б) приём – контрприём – контрприём;
- в) приём в стойке – приём в партере.

Оценка «5» - технические действия (приём, защита, контрприём и комбинации) выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

Оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приёма и удержания в финальной фазе;

Оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе.

Техника безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ:

- 1.1. К занятиям по спортивной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов: травмы при проведении приемов спортивной борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении.
- 1.4. Занятия по спортивной борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 1.5. В местах проведения занятий по спортивной борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила спортивной борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь .
- 2.2. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов .
- 2.3. Проверить внешний вид обучающихся.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде руководителя занятий (тренера-преподавателя).
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы.
- 3.3. Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Игры и эстафеты.**Регбол:**

Спортивная командная игра с элементами борьбы, баскетбола и регби. Цель игры - поразить мячом кольцо команды противника. В Регбол играют две команды по шесть игроков каждая. Команда состоит из 13 игроков, но не более шести игроков могут находиться на игровой площадке, а остальные являются запасными. Регбол основные правила:

- Игра начинается вбрасыванием мяча в центре поля. - Мяч можно передавать, бросать, отбивать, вести, катить в любом направлении. - Игроку с мячом разрешается бежать.
- В игре можно применять силовые приёмы и приёмы борьбы, кроме запрещённых. - Спорный мяч назначается, если игроки соперничающих команд держат мяч на полу в партере более 5 секунд. - Разрешается игрокам, находящимся без мяча, удерживать друг друга.
- Игра ведётся любой частью тела, кроме ног. - Поражение корзины соперника с любой дистанции оценивается в одно очко. - Победитель игры - команда, набравшая к концу игрового времени большее количество очков. - Продолжительность игры - два периода по 20 минут чистого времени с 5 минутным перерывом. В каждом периоде обе команды имеют право взять по одному тайм-ауту продолжительностью 30 секунд. - Игра не может начаться, если в команде на площадке находится менее 5 игроков, готовых играть.



Во время игры запрещается: Захват двумя руками за голову, шею. Атака игрока в партере не владеющего мячом. Толкать в спину при броске мяча в кольцо, прыжке, грубые толчки. Захваты за ноги. Наносить удары. Играть ногами. Ставить подножки, подсечки. Удержание игрока за одежду. Умышленное нанесение травм.

Кто обгонит:

Четыре – пять команд участников равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии. Выигрывает команда, которая достигнет линии.

Бой петухов:

Игра для мальчиков. На полу чертятся несколько кругов диаметром 2 метра. Все играющие делятся на команды, по 4-6 человек в каждой и выстраиваются в шеренги, одна против другой за кругами. По команде руководителя в каждый круг входит по одному представителю от каждой команды. Они стоят на одной ноге, другую подгибают и одной рукой поддерживают её за голеностопный сустав, вторую руку заводят за спину. в таком положении участники поединка по сигналу начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставить его стать на обе ноги. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов. Побеждает команда, игроки которой одержали больше побед. Побеждённым считается тот, кто во время поединка опустит ногу или уберёт руку из-за спины.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Радуга» г. Челябинска**

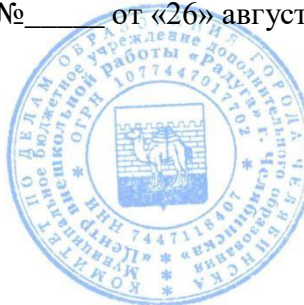
454021, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 60-а, тел/факс: 8 (351) 792-94-04, mudod-raduga@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
от «26» августа 2025 г.
Протокол № 01

Утверждаю:

Директор МБУДО «ЦВР «Радуга»

О.Н. Старостинская
приказ № _____ от «26» августа 2025 г.



**Рабочая программа воспитательной деятельности
к дополнительной общеразвивающей программе
«Физическая культура с элементами спортивной борьбы»
Возраст обучающихся: 11–18 лет
Срок реализации: 1 учебный год**

Разработчик:
Кудрявцев Андрей Юрьевич
педагог дополнительного образования

г. Челябинск 2025

Содержание программы

Пояснительная записка	36
Ожидаемая результативность реализации программы и способы ее диагностики	39
Методы оценки результативности выполнения программы	41
Методики диагностики	41
План воспитательной работы (по направленностям).....	44
Содержание программы воспитательной работы	45
Список используемой литературы.....	48
Календарный график воспитательной деятельности	49

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана к дополнительной общеразвивающей программе «Физическая культура с элементами спортивной борьбы» для реализации в детском объединении «Греко-римская борьба», возраст обучающихся 11–15 лет, с целью организации воспитательной работы с обучающимися.

Реализация программы воспитательной деятельности осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой**.

Материал программы представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения может быть дополнен педагогом дополнительного образования в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель программы: формирование и развитие, у обучающихся детей, системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующей их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи программы:

- развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности; доброты; совести; ответственности, чувства долга;
- развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности; дисциплинированности; инициативности; принципиальности, самоотверженности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе;
- воспитание обучающихся детей в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.

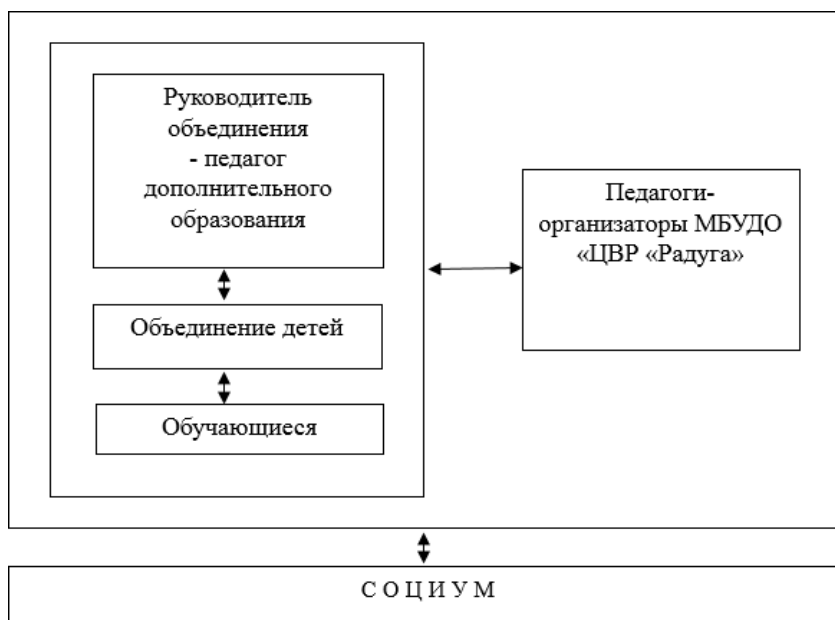
Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования и развития, в процессе получения детьми образования, воспитательного (духовно-нравственного) компонента личности, направленности на ее социализацию и адаптацию к жизни в современном обществе, что в виду больших информационных объемов и трудоемкости учебных дисциплин, основных и дополнительных общеобразовательных программ, достигается, в настоящее время, крайне сложно.

Структура и особенности реализации программы:

Программа представляет собой отдельный событийный модуль, который дополняет дополнительную общеобразовательную программу и воспитательную работу всей образовательной организации. Подобный синтез позволяет параллельно с реализацией дополнительной общеобразовательной программой осуществлять воспитательный процесс в детском объединении.

В результате такого подхода создается **воспитательная среда**, уникальная для данной направленности образовательной деятельности педагогов, данного объединения.

Воспитательная среда:



Режим занятий по программе включает в себя проведение, педагогом дополнительного образования – руководителем детского объединения, не менее одного воспитательного мероприятия в месяц и включение обучающихся в значимые воспитательные события района и города. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 12 и более часов (в зависимости от формата мероприятий) на одну учебную группу. Для более эффективного достижения цели и реализации задач воспитательной работы, обозначенных в настоящей программе, рекомендовано активизировать деятельность обучающихся детей в части их участия в организационно-массовой работе, проводимой педагогами-организаторами, в мероприятиях городского календаря образовательных событий.

Формы, виды проводимых воспитательных мероприятий и методы воспитательной деятельности определяются педагогом дополнительного образования, в зависимости от направленности, реализуемой им основной дополнительной общеобразовательной программы, в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся детей.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием, для педагога дополнительного образования (лица ответственного за разработку мероприятия), является соответствие тематики и направленности проводимого мероприятия целям и задачам воспитательной работы, отраженным в содержании настоящей программы, основным направлениям и принципам воспитательной работы, направленности дополнительной общеобразовательной программы, психофизиологическими обучающимися.

Программа воспитательной деятельности реализуется в синтезе с дополнительной общеразвивающей программой «Физическая культура с элементами спортивной борьбы», адресатом которой являются обучающиеся 11-15 лет. На данном образовательном уровне, главной целью является развитие личностных качеств обучающихся детей, воспитательный процесс в творческих объединениях направлен на выработку потребностей к учебно-познавательной, трудовой, творческой, социальной деятельности, развитию собственной личности – саморазвитию, их дальнейшую социализацию – адаптацию к жизни в обществе и осознание необходимости взаимодействия с ним, выработка социально-активной позиции личности. Формирование и развитие этических принципов личности обучающихся, волевых способностей и личностных качеств.

Направления воспитательной работы:

Воспитательная работа в МБУДО «ЦВР «Радуга» осуществляется по пяти различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся детей (направленность конкретных, проводимых педагогом,

воспитательных мероприятий указывается в плане воспитательной работы педагога, Центра).

Гражданско-патриотическое – основывается на воспитании обучающихся в духе любви к своей Родине, формировании и развитии личности, обладающей качествами гражданина и патриота России способной, на социально оправданные поступки в интересах российского общества и государства, в основе которых лежат общечеловеческие моральные и нравственные ценности патриота, гражданина своей страны. Направлено на выработку ощущения национальной принадлежности к русскому народу, его историческим корням и современным реалиям;

Культурологическое – осуществляется с целью приобщения обучающихся к культурным ценностям, традициям России, ознакомления с культурой других стран, общемировыми культурными ценностями, для расширения их кругозора, создания благоприятных условий для развития творческой природы обучающихся детей, выработки уважительного отношения к культурному наследию человечества и познавательных интересов к различным культурным областям;

Духовно-нравственное – направленно на формирование гармоничной личности, развитие её ценностно-смысловой сферы, посредством сообщения духовно-нравственных, морально-волевых и других базовых ценностей с целью развития: нравственных чувств — совести, долга, веры, ответственности; нравственного облика — терпения, милосердия; нравственной позиции — способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний; нравственного поведения — готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли.

Экологическое воспитание – направлено на развитие у обучающихся экологической культуры, как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное, ответственное и уважительное отношение к ней, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

Физкультурно-спортивное воспитание – направленно на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирование физической культуры личности, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам.

Принципы воспитательной работы:

Воспитательный процесс в творческих объединениях, независимо от направленности дополнительных образовательных программ и уровня образования, строится на следующих принципах:

- Природосообразность воспитания – основывается на научном понимании естественных (природных) и социальных процессов, их взаимосвязи. Заключается в воспитании обучающихся сообразно их психофизиологическим особенностям;

- Культуросообразность воспитания – основывается на общечеловеческих ценностях, с учетом особенностей и традиций национальных и региональных культур. Заключается в воспитании обучающихся детей в соответствии с принятыми социокультурными, морально-этическими нормами;

- Целенаправленность воспитания - заключается в организации воспитательного процесса, педагогических взаимодействий, влияний и воздействий сообразно поставленным целям и задачам;

- Гуманистическая направленность воспитания – заключается в соответствии воспитательной деятельности тенденциям развития общества, педагогики и образования при реализации задач формирования и развития личности обучающихся детей. Включает в себя отражение идей гуманизма при организации и проведении воспитательных мероприятий;

- Централизация воспитания на развитии личности – воспитательный процесс

направлен на помощь обучающимся детям в становлении, обогащении и совершенствовании их человеческой сущности, развитии личности;

- Принцип связи воспитания с жизнью – проявляется в учете педагогом дополнительного образования экономических, демографических, социальных, экологических и других условий жизнедеятельности обучающихся детей.

Категории воспитательных мероприятий:

Проводимые воспитательные мероприятия подразделены на 3 категории, каждая из которых направлена на реализацию поставленных, настоящей программой, воспитательных задач и достижение целевых результатов:

Теоретическая (развивающая) – в данную группу входят мероприятия, направленные на интеллектуальное развитие обучающихся детей, расширение кругозора, изучение новых областей знаний и т.п.; Теоретические мероприятия могут проводиться как отдельные мероприятия, так и являться частью мероприятия, имеющего как теоретическую, так и практическую части, также теоретическое мероприятие может предварять комплексное или практическое мероприятие.

Практическая (формирующая, корректирующая) – включает группу мероприятий, направленных на развитие или коррекцию личностных характеристик обучающихся детей для достижения поставленных, настоящей программой, задач и реализации целевого назначения программы – формирования системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, как основы воспитанности обучающихся детей.

Диагностическая (результативная) – группа мероприятий, основная задача которых заключается в получении показателей результативности проводимых воспитательных мероприятий с целью дальнейшей, комплексной оценки, полученных результатов и выявления показателя эффективности реализации программы воспитательной работы в целом по учреждению. Диагностические мероприятия проводятся в рамках практических и теоретических занятиях в виде педагогического наблюдения, тестирования, опроса и т.д.

Ожидаемая результативность реализации программы и способы ее диагностики

В качестве результативности выполнения программы воспитательной работы рассматриваются следующие критерии:

- формируемые, по средствам воспитательных мероприятий, качества личности детей, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

- интеллектуальное развитие обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых настоящей программой;

- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в коллективе, степень развития ученического самоуправления, самоорганизованность детей;

- показатели социальной направленности личности (на себя, на дело, на других людей) обучающихся и их мотивации к учебе;

- полнота освоения учебных часов, предусмотренных программой воспитательной работы;

Оценка результативности программы воспитательной работы осуществляется педагогом дополнительного образования в конце учебного года. Полученные показатели сравниваются с результатами педагогической диагностики обучающихся детей по состоянию на начало учебного года. Все результаты заносятся в бланк результативности выполнения программы, представленный в разделе методического обеспечения.

После получения показателей по отдельным критериям осуществляется их суммирование (кроме показателя социальной направленности) и выводится итоговая оценка результативности для конкретного обучающегося. Итоговые оценки обучающихся складываются и сравниваются с максимально возможной суммой таких оценок. Процентное

отношение полученных результатов к максимальной сумме индивидуальных оценок и составляет итоговый показатель результативности выполнения программы в детском объединении.

Итоговая результативность выполнения программы в целом по учреждению определяется путем суммирования результатов выполнения программы в каждой учебной группе и сравнения полученного результата с максимально возможным значением результативности.

Ожидаемые результаты

№ п/п	Направленность воспитательной работы	Ожидаемые результаты	Методы диагностики
1	Гражданско-патриотическое	<ul style="list-style-type: none"> - знать государственные символы России; - понимать значения слов Родина, Россия, столица России, Народ России, Семья и др.; - развить чувство любви и гордости к нашей стране, своей семье, друзьям; - развивать чувство коллективизма, сплоченности детского коллектива; 	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдение; - Беседа; - Тестирование; - Опрос; - Анализ участия в мероприятии
2	Экологическое	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления об окружающей природе, ее разновидностях; - развивать чувство любви к природе; - сформировать понимание необходимости заботы о природе, бережного отношения к ней; 	
3	Духовно-нравственное	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о морально-этических качествах личности, об основных нормах и понятиях этики; - развить потребность к активной, познавательной деятельности, развитию, саморазвитию; - сформировать устойчивые, положительные представления о личных обязанностях, ответственное отношение к ним; 	
4	Физическое	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать потребность в активной, подвижной деятельности, здоровом образе жизни; - знать правила личной и общественной гигиены; - развивать физические способности обучающихся детей; 	
5	Культурологическое	<ul style="list-style-type: none"> - знать основные виды учреждений культуры, их назначение, особенности; - знать основные виды искусств (живопись, музыка, театральное искусство, художественная литература, архитектура и др.); - иметь представления о национальной культуре русского народа, и народов других стран, правилах поведения в обществе; - сформировать положительное отношение к культуре и искусству; - развить способности чувственного восприятия предметов культуры и искусства; 	

Методы оценки результативности выполнения программы

Основным методом изучения уровня воспитанности обучающегося является наблюдение. Педагог наблюдает ребенка в процессе подготовки к мероприятиям программы, во время мероприятия, после мероприятия. Также применяются письменный и устный опрос, беседа, тестирование, беседа, анализ участия в мероприятии.

Методики диагностики

Для диагностики уровня воспитанности применяется методика М.И. Шиловой

Диагностика отражает пять основных показателей нравственной воспитанности обучающегося:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется, в основном, требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Диагностическая карта изучения уровней проявления воспитанности обучающегося

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	

1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной
	деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1 - Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	

9. Инициативность и творчество в труде	<p>3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд;</p> <p>2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом;</p> <p>1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими;</p> <p>0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p>
10. Самостоятельность	<p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;</p> <p>2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;</p> <p>1 - трудится при наличии контроля;</p> <p>0 - участия в труде не принимает</p>
11. Бережное отношение к результатам труда	<p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;</p> <p>2 - бережет личное и общественное имущество;</p> <p>1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;</p> <p>0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p>
12. Осознание значимости труда	<p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p> <p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	<p>3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников;</p> <p>2 - уважает старших;</p> <p>1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не уважает старших, допускает грубость.</p>
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	<p>3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость;</p> <p>2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам;</p> <p>1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших;</p> <p>0 - груб и эгоистичен</p>
15. Милосердие	<p>3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и</p>
	<p>настраивает на это других;</p> <p>2 - сочувствует и помогает слабым, больным;</p> <p>1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля</p> <p>0 - неотзывчив, иногда жесток</p>
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	<p>3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других</p> <p>2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми;</p> <p>1 - не всегда честен;</p> <p>0 - нечестен</p>
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	

17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

План воспитательной работы (по направленностям)

№ п/п	Форма и направленность воспитательного мероприятия	Месяц проведения
Гражданско-патриотическая направленность:		
1	Беседа «Моя Россия»	Сентябрь
2	Турнир, посвященный Дню народного единства	Ноябрь
3	Турнир, посвященный Дню Победы	Май
Культурологическая направленность:		
4	Посещение концерта	Декабрь
5	Экскурсия в ЧОУНБ	Март
Духовно-нравственная направленность воспитательной работы:		
6	«Что значит быть ответственным?». Участие в акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».	Октябрь
Физкультурно-спортивная направленность:		
7	Экскурсия в УралГУФК	Январь
8	Участие в забеге Всероссийского массового старта «Лыжня России»	Февраль
9	Участие в городском уровне мероприятий Всероссийского массового старта «Кросс наций»	Сентябрь
10	Легкоатлетические эстафеты, посвященные на кубок главы Калининского района г. Челябинска	Апрель
Экологическая направленность:		
11	Участие в акции «Добрые крышечки»	Сентябрь, ежемесячно
12	Участие в субботнике «Мой дом – Калининский район»	Апрель

Содержание программы воспитательной работы

Содержание воспитательной работы по программе в объединении детей зависит как от направленности дополнительной общеобразовательной программы, в данном случае с программой физкультурно-спортивной направленности, так и от возраста детей. Сроки и формат мероприятий корректируются в соответствии с календарем образовательных событий города, планом районных и городских массовых мероприятий, имеющих воспитательное значение.

В зависимости от нормативно-правовых документов органов управления образованием, определяющих направления и тенденции развития воспитательной работы в образовательных учреждениях, содержание воспитательной работы по реализуемой программе воспитательной деятельности в МБУДО «ЦВР «Радуга» направлениям может быть скорректировано либо изменено с учетом соответствующих тенденций.

Объем нагрузки по программе, на уровне детского объединения, составляет от 12 часов на учебный год, без учета работы педагогов-организаторов и воспитательных компонентов, включенных в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, реализуемую педагогом дополнительного образования.

Содержание воспитательной работы по направленностям деятельности

Гражданско-патриотическая направленность

Включает в себя:

- ознакомление обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о Родном крае, России, как о родной стране, о столице России, о народах России, ее природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, к своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

Мероприятие 1. Моя Россия

Содержание: Беседа «Государика» на основе материалов сайта для детей ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина», о природных и культурных достопримечательностях края.

Мероприятие 2. Турнир, посвященный Дню народного единства Беседа о героических достижениях соотечественников, экскурсия

Содержание: Беседа о достижениях соотечественников в спорте, о спортсменах – героях ВОВ. Виртуальная экскурсия в исторический музей (школьный музей, областной и т.д.), парад в честь открытия турнира, участие в спортивных соревнованиях.

Мероприятие 3. Турнир, посвященный Дню Победы

Содержание: Беседа о героических подвигах соотечественников. Встреча с ветеранами, парад в честь открытия турнира, участие в спортивных соревнованиях.

Культурологическая направленность

Культурологическая направленность воспитательной деятельности включает в себя:

- ознакомление обучающихся детей с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания

красоты человеческой души, эстетических качеств детей;

- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся детей об этике человеческих взаимоотношений, как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

Мероприятие 4. Посещение концерта

Содержание: Беседа об общей культуре человека, о правилах поведения на концерте, условном языке разных видов искусств. Посещение концерта музыкальных или хореографических детских коллективов.

Мероприятие 5. Экскурсия в ЧОУНБ

Содержание: Беседа о книге, как источнике знаний, духовного обогащения и мудрости, как предмет искусства. Экскурсия в библиотеку.

Духовно-нравственная направленность

Включает в себя:

- Формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы, средствами сообщения детям духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- Развитие нравственных чувств, обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- Формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся детей;
- Расширение интеллектуальных знаний, обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

Мероприятие 6. Беседа «Что значит быть ответственным?»

Содержание: Беседа о воле и волевых качествах как спортсмена, так и любого другого человека, о нравственных качествах личности - совесть, долг, вера, ответственность, уважение, честь, справедливость, определение персоналии – ориентира, организация участия в акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам», подготовка конкурсных материалов.

Физкультурно-спортивная направленность

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся детей;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся детей путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- ознакомление детей с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

Мероприятие 7. Экскурсия в УралГУФК

Содержание: Ориентирование обучающихся в разнообразии профессий, связанных со спортом, знакомство с направлениями обучения.

Мероприятие 8. Участие в забеге Всероссийского массового старта «Лыжня России»

Содержание: беседа о физической культуре населения, ориентирование детей на физически активных людей и имеющих достижения в спорте. Рассказ о пользе лыжного спорта, о традиции проведения спортивных праздников. Организация лыжного забега на часть дистанции соревнований «Лыжня России» (в соответствии с возрастом от 1 до 2 км).

Мероприятие 9. Участие в городском уровне мероприятий Всероссийского массового старта «Кросс наций»

Содержание: рассказ о самом массовом спортивном мероприятии на территории Российской Федерации, о значении спортивных праздников в пропаганде здорового образа жизни и привлечении граждан России к занятиям физической культурой. Организация участия в забеге на дистанцию, посильную возрасту.

Мероприятие 10. Легкоатлетические эстафеты, посвящённые на кубок главы Калининского района г. Челябинска

Содержание: Беседа о командном духе, значении каждого участника в командных видах соревнований, об оценке и самооценке. Организация участия в соревнованиях в соответствующей, а возрастной категории.

Экологическая направленность

Включает в себя:

- Формирование у обучающихся детей сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- Расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- Развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- Формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающего глубокую убежденность детей в единстве человека и природы;

Мероприятие 11. Участие в акции «Добрые крышечки»

Содержание: Беседа о роли человека в экологическом благополучии, ответственности человека. Обсуждение вариантов посильных действий, направленных на улучшение окружающей среды. Рассказ о вторично перерабатываемых ресурсах. Организация участия в акции.

Мероприятие 2. Участие в субботнике «Мой дом – Калининский район»

Содержание: Беседа о роли человека в экологическом благополучии, ответственности человека. Об ответственности общественно-полезного труда. Обсуждение вариантов посильных действий, направленных на улучшение окружающей среды. Организация участия в субботнике.

Список используемой литературы

Электронные ресурсы:

1. Голованова, Н. Ф. Педагогика [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / Н. Ф. Голованова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru> ;
 2. Государика. Президентская библиотека – школьникам [Электронный ресурс]: Раздел официального сайта ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» – режим доступа <http://gosudarika.prilib.ru/> ;
- Фоменко С.Л. Педагогический мониторинг образовательного процесса как проблема педагогической теории и практики [Электронный ресурс]: Учебное пособие для слушателей ФПКиППРО – режим доступа <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/678/79678/60125>

**Календарный график воспитательной деятельности
объединения «Греко римская борьба»
на 2025/2026 учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Направление воспитательной работы	Планируе мая дата проведения	Количество участников
1	Беседа «Моя Россия»	Гражданско-патриотическая направленность	сентябрь	15
2	Участие в городском уровне мероприятий Всероссийского массового старта «Кросс наций»	Физкультурно-спортивная направленность:	сентябрь	15
3	Участие в акции «Добрые крышечки»	Экологическая направленность:	сентябрь	15
4	«Что значит быть ответственным?». Участие в акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».	Духовно-нравственная направленность воспитательной работы:	октябрь	15
5	Турнир, посвященный Дню народного единства	Гражданско-патриотическая направленность	ноябрь	15
6	Посещение концерта	Культурологическая направленность	ноябрь	15
7	Экскурсия в УралГУФК	Физкультурно-спортивная направленность:	январь	15
8	Участие в забеге Всероссийского массового старта «Лыжня России»	Физкультурно-спортивная направленность:	февраль	15
9	Экскурсия в ЧОУНБ	Культурологическая направленность	март	15
10	Легкоатлетические эстафеты, посвящённые на кубок главы Калининского района г. Челябинска	Физкультурно-спортивная направленность:	апрель	15
11	Участие в субботнике «Мой дом – Калининский район»	Экологическая направленность:	апрель	15
12	Турнир, посвященный Дню Победы	Гражданско-патриотическая направленность	май	15