

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара)

Принято на заседании
Педагогического совета
от 29 мая 2025 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара
/О.В. Горшкова/

Приказ № 262-од от 29 мая 2025г.
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивная борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:
Арисланбеков Хасанбой Шухрат Угли,
педагог дополнительного образования

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Аннотация программы.	3
1.2	Нормативные основания для создания дополнительной программы	3
1.3	<i>Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.</i>	4
1.4	<i>Цель и задачи программы.</i>	4
1.5	Возраст детей.	5
1.6	Срок реализации программы.	5
1.7	<i>Формы организации деятельности и режим занятий.</i>	5
1.8	Ожидаемый результат реализации программы.	6
1.9	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	7
1.10	Формы подведения итогов реализации программы.	7
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	9
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
4	ВОСПИТАНИЕ	18
4.1	Воспитательная деятельность	18
4.2	Календарный план воспитательной работы	19
5	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	20
5.1	Информационно-методическое обеспечение программы.	20
5.2	Материально-техническое обеспечение программы.	20
5.3	Список литературы и интернет-ресурсов.	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» предназначена для учащихся возраста 10-18 лет, проявляющих интерес и способности к занятиям спортом, греко-римской борьбой. В результате обучения дети научатся выполнять простые и сложные упражнения на развитие физической формы, разовьют свои физические данные и спортивную подготовку, освоят навыки общения в коллективе, приобретут опыт участия в соревнованиях и эстафетах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Спортивная борьба» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) включает в себя 5 модулей, соответственно году обучения, продолжительностью 5 года.

В Программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки.

1.2. Нормативные основания для создания дополнительной программы

Нормативно - правовая документация, использованная при написании программы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

1.3 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.

Актуальность программы заключается в принципе комплексности, который выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Новизна программы и её отличительные особенности

Занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

Отличительные особенности программы:

обеспечивает гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

является действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формирует навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности выполняемой деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создание условий для реализации спортивного потенциала детей и подростков. Программы «Спортивная борьба» ориентирует учащихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по вольной борьбе

1.4. Цель и задачи программы.

Целью программы является физическое воспитание, гармоническое развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов, средствами занятий спортивной (греко-римской) борьбой.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с теоретическими основами техники и тактики борьбы;
- обучить технике и тактике борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Развивающие:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать познавательную активность и интерес к занятиям спортивной (греко-римской) борьбой;

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия с товарищами.

Оздоровительные:

1. улучшать функциональное состояние организма;
2. повышать физическую и умственную работоспособность;
3. способствовать снижению заболеваемости.

1.5. Возраст детей.

Программа ориентирована на обучение детей среднего и старшего школьного возраста 10-18 лет. Данные возрастные категории характеризуются заинтересованностью в спорте, развитии своей спортивной формы и способностей, физической активностью, интересом к спорту в целом. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься, кроме случаев каких-либо ограничений для занятий по здоровью.

1.6. Срок реализации программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение пяти лет. Объем программы: 144 часа – 1 - 5 года обучения. Итого 720 часов полного обучения.

1.7. Форма организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий - два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха и физических упражнений детей (4 занятия по 40 минут в неделю).

Программа включает в себя теоретические, практические занятия.

Теоретические занятия организуются в формате групповых обучающих мероприятий, дискуссий, лекций и подобных форматов.

Практические формы работы проходят через занятия физическими упражнениями в спортивном или тренажерном зале, эстафеты, соревнования.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

1.8. Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем в рамках конкретного предмета
<u>Обучающиеся научатся:</u> - проявлять интерес к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни, к истории развития греко-римской борьбы; - способности к волевому усилию при достижении поставленной цели; - осознано выбирать вид деятельности; - выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать; - способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; - применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе; - обсуждать выполненные работы в коллективе; - работать в коллективе, прислушиваться к мнению товарищей и педагога.	<u>Обучающиеся научатся:</u> <u>Регулятивные</u> результаты- - принимать и выполнять поставленную задачу; - удерживать цель деятельности до получения её результата; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; <u>Познавательные</u> - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; - осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»); - оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей); - анализировать собственную работу: соотносить план и совершённые операции, выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?») <u>Коммуникативные</u> Обучающиеся научатся: - владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не	<u>Обучающиеся научатся:</u> -самостоятельно заниматься физическими упражнениями; - самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью, - играть в подвижные игры, соблюдая правила; - элементам спортивных игр; - управлять системой дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений; - простейшему контролю за деятельностью этих систем; - выполнять общеразвивающие упражнения; -выполнять упражнения с предметами; -выполнять элементы легкой атлетики; - проявлять физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость;

	совпадающих с его собственной; - формулировать собственное мнение и позицию; - уметь задавать вопросы.	
--	---	--

1.9. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов выполнения обучающимися заданий, спортивных нормативов, участие в соревнованиях, личные достижения учащихся.

Уровень освоения программы	Результат
высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в занятиях спортивной борьбой, улучшают свои личные показатели в несколько раз, занимаются спортом помимо основных занятий по программе.
средний	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в занятиях спортивной борьбой, улучшают немного свои личные показатели.
низкий	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в занятиях спортивной борьбой, не участвуют в соревнованиях, ухудшают свои личные показатели.

1.10. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Виды оценки результатов обучающихся: контроль – начальный, текущий, итоговый.

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

- регулярность посещения занятий,
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся,
- уровень освоения теоретических знаний и умений,
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях (не менее 2) согласно календарному плану.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года, для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-педагога, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основе учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения по программе.

Требования к личностному результату:

- знания об особенностях зарождения и развития физической культуры, борьбы;
- знания о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- умения правильно выполнять спортивные комплексы на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- умение взаимодействовать с соперниками на занятиях спортивной борьбой.

Методические рекомендации по выполнению испытаний. Техника выполнения специальных упражнений:

Забегания на мосту:

- «отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- «хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- «удовлетворительно» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- «отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- «хорошо» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- «удовлетворительно» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- «отлично» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- «хорошо» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- «удовлетворительно» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Выполнения технико–тактических действий:

- «отлично» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- «хорошо» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- «удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Контрольные упражнения	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег на 30 м (не более, с)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	2	2	3	4	5	6	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	15	16	17	18	20	22	24	26	28
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	8	12	15	18	20	24	27	30	32
Прыжок в длину с места (не менее, см)	150	160	165	170	175	180	185	190	195

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

№	Наименование модуля	Всего часов	Теория	Практика
1	Спортивная борьба 1 год обучения	144	24	120
2	Спортивная борьба 2 год обучения	144	24	120
3	Спортивная борьба 3 год обучения	144	24	120
4	Спортивная борьба 4 год обучения	144	24	120
5	Спортивная борьба 5 год обучения	144	24	120
	ИТОГО:	720	120	600

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения

3.1 Модуль №1 «Спортивная борьба 1 год обучения»

Учебно-тематический план модуля №1 «Спортивная борьба 1 год обучения»					
№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	Определение стартовых возможностей беседа
2	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	64	8	56	наблюдение, контрольные задания, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	наблюдение, контрольные задания, опрос
5	Игровые комплексы	20	2	18	наблюдение, контрольные задания
6	Технико-тактическая подготовка	20	4	16	наблюдение, контрольные задания, опрос
7	Соревновательная деятельность	4	-	4	наблюдение
8	Переводные испытания	6	1	5	итоговые контрольные задания
	ИТОГО:	144	24	120	

Содержание модуля №1 «Спортивная борьба 1 год обучения»

Тема1: Организационное занятие.

Теория: Вводный инструктаж. Беседа о занятиях по спортивной борьбе. Обсуждение гигиенических знаний и навыков закаливания, режима и питания спортсмена.

Тема2: Теория и методика физической культуры и спорта

Теория: Беседа о пользе занятиями физ. культурой, утренняя зарядка, личная гигиена. История греко-римской борьбы.

Практика: Выполнение разминки и основных упражнений

Тема3: Общая физическая подготовка.

Теория: Раскрытие основных понятий, обсуждений темы модуля

Практика: Выполнение и тренировка упражнений: Строевые и порядковые упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Тема4: Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретическая подготовка обучающихся на тему специальной физической подготовки борцов, включающей систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Практика: Общеподготовительные упражнения. Эстафеты с элементами упражнений для борцов, сложные акробатические элементы и задания в борцовском стиле, действия на борцовском мосту, круговой метод тренировки, подвижные игры в парах с элементами единоборств.

Тема5: Игровые комплексы.

Теория: Объяснение правил игр.

Практика: Выполнение игровых упражнений. Игры в касания. «Кто быстрее коснется определённой части тела партнёра». Игры теснения. Вытеснение соперника с определённой территории.

Тема6: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Изучение дополнительных движений и действий, формирующих индивидуальный стиль борьбы.

Практика: Изучение базовых элементов технико-тактических действий. К ним относятся стойки, способы передвижений, маневрирования, контакты силового взаимодействия, захваты, упоры и другие.

Тема7: Соревновательная деятельность.

Практика: Проведение схваток на занятиях, организация и проведение их вне группы.

Тема8: Переводные испытания.

Теория: Объяснение правил перевода в следующую группу.

Практика: Сдача нормативов, проведение контрольных поединков.

2 год обучения

3.2 Модуль №2 «Спортивная борьба 2 год обучения»

Учебно-тематический план модуля №2 «Спортивная борьба 2 год обучения»
--

№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	Определение стартовых возможностей беседа
2	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	64	8	56	наблюдение, контрольные задания, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	наблюдение, контрольные задания, опрос
5	Игровые комплексы	20	2	18	наблюдение, контрольные задания
6	Технико-тактическая подготовка	20	4	16	наблюдение, контрольные задания, опрос
7	Соревновательная деятельность	4	-	4	наблюдение
8	Переводные испытания	6	1	5	итоговые контрольные задания
	ИТОГО:	144	24	120	

Содержание модуля №2 «Спортивная борьба 2 год обучения»

Тема1:Организационное занятие.

Теория: Вводный инструктаж. Беседа о занятиях по спортивной борьбе.

Тема2: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория: Беседа о пользе занятиями физ. культурой, утренняя зарядка, личная гигиена.

Практика: Выполнение разминки и основных упражнений с элементами борьбы.

Тема3: Общая физическая подготовка.

Теория: Раскрытие основных понятий, обсуждений темы модуля.

Практика: Выполнение и тренировка упражнений: Строевые и порядковые упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.Общеразвивающие упражнения без предметов:для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястных суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.).

Тема4: Специальная физическая подготовка.

Теория:Теоретическая подготовка обучающихся на тему специальной физической подготовки борцов, включающей систему методов и приемов, направленных на развитие

или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Практика:Общиеподготовительные упражнения. Эстафеты с элементами упражнений для борцов, сложные акробатические элементы и задания в борцовском стиле, действия на борцовском мосту, круговой метод тренировки, подвижные игры в парах с элементами единоборств.

Тема5:Игровые комплексы.

Теория: Объяснение правил игровых упражнений.

Практик: Выполнение игровых упражнений и заданий.Игры в касания.Игры теснения. Вытеснение соперника с определённой территории.Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты.

Тема6:Технико-тактическая подготовка.

Теория: Изучение дополнительных движений и действий, формирующих индивидуальный стиль борца.

Практика:Изучение базовых элементов технико-тактических действий. К ним относятся стойки, способы передвижений, маневрирования, контакты силового взаимодействия, захваты, упоры и другие.

Тема7: Соревновательная деятельность.

Практика: Проведение схваток на занятиях, организация и проведение их вне группы.

Тема8:Переводные испытания.

Теория: объяснения правил перевода в старшую группу.

Практика: сдача нормативов, проведение контрольных поединков.

3 год обучения

3.3 Модуль №3 «Спортивная борьба 3 год обучения»

Учебно-тематический план модуля №3 «Спортивная борьба 3 год обучения»					
№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	Определение стартовых возможностей беседа
2	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	64	8	56	наблюдение, контрольные задания, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	наблюдение, контрольные задания, опрос
5	Игровые комплексы	20	2	18	наблюдение, контрольные

					задания
6	Технико-тактическая подготовка	20	4	16	наблюдение, контрольные задания, опрос
7	Соревновательная деятельность	4	-	4	наблюдение
8	Переводные испытания	6	1	5	итоговые контрольные задания
	ИТОГО:	144	24	120	

Содержание модуля №3 «Спортивная борьба 3 год обучения»

Тема1:Организационное занятие.

Теория: Вводный инструктаж. Беседа о занятиях по спортивной борьбе.

Тема2: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория: Беседа о пользе занятиями физ. культурой, утренняя зарядка, личная гигиена.

Практика: Выполнение разминки и основных упражнений с элементами борьбы.

Тема3: Общая физическая подготовка.

Теория: Раскрытие основных понятий, обсуждений темы модуля.

Практика: выполнение и тренировка упражнений: Строевые и порядковые упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.Общеразвивающие упражнения без предметов:для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястных суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);Упражнения для рук, туловища, ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.

Тема4: Специальная физическая подготовка.

Теория:Теоретическая подготовка обучающихся на тему специальной физической подготовки борцов, включающей систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Практика:Общеподготовительные упражнения. Эстафеты с элементами упражнений для борцов, сложные акробатические элементы и задания в борцовском стиле, действия на борцовском мосту, круговой метод тренировки, подвижные игры в парах с элементами единоборств. Акробатические упражнения.Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером

Тема5:Игровые комплексы.

Теория: Объяснение правил игр.

Практик: Выполнение игровых заданий. Игры в касания. Игры теснения. Вытеснение соперника с определённой территории.

Тема6: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Раскрытие понятий техника и тактика, их роль, элементы, функции. Изучение дополнительных движений и действий, формирующих индивидуальный стиль спортсмена.

Практика: Изучение базовых элементов технико-тактических действий. К ним относятся стойки, способы передвижений, маневрирования, контакты силового взаимодействия, захваты, упоры и другие. Навязывать комфортную для себя комбинацию ролей; не принимать навязываемую другой стороной роль, которая невыгодна. Стратегия позиционной борьбы сводится к тому, чтобы поместить оппонента в нужную роль в плоскости ядра конфликта; выбрать роль для себя. Борьба в партере. Борьба в стойке, комбинации элементов. Приемы стратегии в ходе борьбы.

Тема7: Соревновательная деятельность.

Практика: Проведение схваток на занятиях организация и проведение на региональном уровне.

Тема8: Переводные испытания.

Теория: Объяснение правил перевода в старшую группу

Практика: Сдача нормативов, проведение контрольных поединков

4 год обучения

3.4 Модуль №4 «Спортивная борьба 4 год обучения»

Учебно-тематический план модуля №4 «Спортивная борьба 4 год обучения»					
№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	Определение стартовых возможностей беседа
2	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	64	8	56	наблюдение, контрольные задания, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	наблюдение, контрольные задания, опрос
5	Игровые комплексы	20	2	18	наблюдение, контрольные задания
6	Техничко-тактическая подготовка	20	4	16	наблюдение, контрольные задания, опрос
7	Соревновательная деятельность	4	-	4	наблюдение

8	Переводные испытания	6	1	5	итоговые контрольные задания
	ИТОГО:	144	24	120	

Содержание модуля №4 «Спортивная борьба 4 год обучения».

Тема1:Организационное занятие.

Теория: Вводный инструктаж. Беседа о занятиях по спортивной борьбе.

Тема2: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория: беседа о пользе занятиями физ. культурой, утренняя зарядка, личная гигиена.

Практика: выполнение разминки и основных упражнений с элементами борьбы

Тема3: Общая физическая подготовка.

Теория: Раскрытие основных понятий, обсуждений темы модуля.

Практика: выполнение и тренировка упражнений: Строевые и порядковые упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.Общеразвивающие упражнения без предметов:для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястных суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)Упражнения для рук, туловища, ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.

Тема4: Специальная физическая подготовка.

Теория:Теоретическая подготовка обучающихся на тему специальной физической подготовки борцов, включающей систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Практика:Общеподготовительные упражнения. Эстафеты с элементами упражнений для борцов, сложные акробатические элементы и задания в борцовском стиле, действия на борцовском мосту, круговой метод тренировки, подвижные игры в парах с элементами единоборств. Упражнения в самообороне. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером.

Тема5:Игровые комплексы.

Теория: Объяснение правил различных игровых комплексов.

Практик: Выполнение игровых заданий.Игры в касания.Кто быстрее коснется определённой части тела партнёра. Игры теснения. Вытеснение соперника с определённой территории.Игры на сообразительность и быстроту реагирования на команду

Тема6:Технико-тактическая подготовка.

Теория: Раскрытие понятий техника и тактика, их роль, элементы, функции. Изучение дополнительных движений и действий, формирующих индивидуальный стиль спортсмена.

Практика: Изучение базовых элементов технико-тактических действий. К ним относятся стойки, способы передвижений, маневрирования, контакты силового взаимодействия, захваты, упоры и другие. Навязывать комфортную для себя комбинацию ролей; не принимать навязываемую другой стороной роль, которая невыгодна. Стратегия позиционной борьбы сводится к тому, чтобы поместить оппонента в нужную роль в плоскости ядра конфликта; выбрать роль для себя. Борьба в партере. Борьба в стойке, комбинации элементов. Приемы стратегии в ходе борьбы.

Тема 7: Соревновательная деятельность.

Практика: Проведение схваток на занятиях организация и проведение на всероссийском уровне.

Тема 8: Переводные испытания.

Теория: Объяснение правил перевода в старшую группу.

Практика: Сдача нормативов, проведение контрольных поединков.

5 год обучения

3.5 Модуль №5 «Спортивная борьба 5 год обучения»

Учебно-тематический план модуля №5 «Спортивная борьба 5 год обучения»					
№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	Определение стартовых возможностей беседа
2	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	опрос, наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	64	8	56	наблюдение, контрольные задания, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	наблюдение, контрольные задания, опрос
5	Игровые комплексы	20	2	18	наблюдение, контрольные задания
6	Технико-тактическая подготовка	20	4	16	наблюдение, контрольные задания, опрос
7	Соревновательная деятельность	4	-	4	наблюдение
8	Итоговое занятие	6	1	5	итоговые контрольные задания
	ИТОГО:	144	24	120	

Содержание модуля №5 «Спортивная борьба 5 год обучения»

Тема 1: Организационное занятие.

Теория: Вводный инструктаж. Беседа о занятиях по спортивной борьбе.

Тема2: Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория: Беседа о пользе занятиями физ. культурой, утренняя зарядка, личная гигиена.

Практика: Выполнение разминки и основных упражнений с элементами борьбы.

Тема3: Общая физическая подготовка.

Теория: Раскрытие основных понятий, обсуждений темы модуля.

Практика: выполнение и тренировка упражнений: Строевые и порядковые упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястных суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); Упражнения для рук, туловища, ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Тема4: Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретическая подготовка обучающихся на тему специальной физической подготовки борцов, включающей систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Практика: Общеподготовительные упражнения. Эстафеты с элементами упражнений для борцов, сложные акробатические элементы и задания в борцовском стиле, действия на борцовском мосту, круговой метод тренировки, подвижные игры в парах с элементами единоборств, упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Для борьбы предпочтительны упражнения, развивающие: выносливость; гибкость; ловкость и скорость; статическую и динамическую силу.

В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной увеличивается.

Тема5: Игровые комплексы.

Теория: Объяснение правил игр с усложнениями.

Практика: Тренировка игровых упражнений. Игры в касания. Кто быстрее коснется определённой части тела партнёра. Игры теснения. Вытеснение соперника с определённой территории. Игры на сохранение статического равновесия: перетягивания, выталкивания, теснения, заведения. Игры на сохранение динамического равновесия: бои петухов, всадников. Игры на силу: перетягивания, борьба за предмет.

Тема6: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Раскрытие понятий техника и тактика, их роль, элементы, функции. Изучение дополнительных движений и действий, формирующих индивидуальный стиль спортсмена.

Практика: Изучение базовых элементов технико-тактических действий. К ним относятся стойки, способы передвижений, маневрирования, контакты силового взаимодействия, захваты, упоры и другие. Навязывать комфортную для себя комбинацию ролей; не принимать навязываемую другой стороной роль, которая невыгодна. Стратегия позиционной борьбы сводится к тому, чтобы поместить оппонента в нужную роль в плоскости ядра конфликта; выбрать роль для себя. Борьба в партере. Борьба в стойке, комбинации элементов. Приемы стратегии в ходе борьбы.

Тема 7: Соревновательная деятельность.

Практика: Проведение схваток на занятиях, тренировка, организация и проведение их на всероссийском уровне.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов освоения программы, обсуждение достижений, награждение победителей и призеров соревнований.

Практика: Сдача контрольных нормативов, проведение контрольных поединков.

4. ВОСПИТАНИЕ

4.1 Воспитательная деятельность.

Целью воспитательной работы является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- воспитание восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- содействие приобретению позитивного социального опыта и навыков эффективного взаимодействия в детском объединении, проявление активной жизненной позиции, самостоятельности и инициативы;
- создание интереса к изучению истории и традиций российского и мирового искусства, науки и спорта (изобразительное искусство, театр, хореография, музыка, кино, цирк);
- привлечение внимания обучающихся к важным социальным вопросам, развитию эмоционального интеллекта, толерантности и способности понимать интересы окружающих.

В ходе реализации воспитательной работы у обучающихся формируются

следующие **результаты**:

- осознает свою гражданскую идентичность и знает и уважает государственные символы России;
 - проявляет уважение к традициям и ценностям своего народа, а также к другим культурам;
 - готов к участию и участвует в социально значимой деятельности и жизни объединения, общества;
 - участвует в патриотических мероприятиях и проектах;
 - умеет оценивать свои поступки с позиции нравственных норм и нести за них ответственность;
 - проявляет интерес к художественной культуре и стремится к самовыражению через творчество;
 - соблюдает основные правила здорового и безопасного образа жизни.
- Проявляет интерес к физическому развитию и занятиям спортом. Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

Основной **формой** воспитания является учебное занятие. Кроме того, воспитательный процесс осуществляется на игровых тренингах, мастер-классах, во время участия в проектах, социально-значимых акциях, на итоговых мероприятиях, в конкурсах и соревнованиях.

В ходе воспитания используются **методы**: объяснения, беседы, положительный пример взрослого окружения, упражнения и закрепляющие задания, похвала и признание достижений учащихся, самоконтроль и самооценка, использование игровых методов и творческих форм обучения.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих форм деятельности:

- проведение собраний с целью информирования о правилах проведения занятий, планах на год и т.д.;
- проведение открытых занятий;
- создание групп в социальных сетях, мессенджерах с целью обсуждения текущих вопросов объединения;
- по запросу индивидуальные беседы и консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в учебных помещениях МБУ ДО «Центр детского творчества «Восход» в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, посещение театров, конкурсы и соревнования различного уровня и др.

4.2. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
---	-------------------------------	-------	--------------	---

1.	Родительское собрание	Сентябрь	Информирование о правилах внутреннего распорядка, графике работы	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
2.	Открытое занятие	В течение года	Посещение родителями (законными представителями) открытых занятий	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
3.	Календарные мероприятия («Новый год», «Масленица», «23 февраля», «8 марта», «День Победы» и т.д.)	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
4.	Оздоровительная кампания («Золотая рыбка», ЛДП «Лето в «Восходе»)	Июнь	Организация и проведение оздоровительной кампании	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
5.	Конкурсы, социально-значимые мероприятия и акции, спортивные соревнования	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
6.	Отчетный концерт	Май	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Информационно-методическое обеспечение программы включает в себя перечень:

- методической продукции по разделам программы;
- учебных и информационных ресурсов, разработки из опыта работы педагога.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя:

- ковер борцовский,
- маты гимнастические,
- канат,
- гантели,

- гири,
- штанга,
- скакалки,
- шведская стенка,
- весы электронные медицинские,
- мячи,
- трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

5.3 Список литературы и интернет-ресурсов:

Список литературы, используемой при написании программы.

1. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Автореф. докт. дис. М., 1983,
2. Агафонов Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие/ Агафонов Э.В., Хориков В.А. - Красноярск: 2014.
3. Абрамов А.А. Методический подход совершенствования специальных скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля высокой квалификации / А.А. Абрамов// Оптимизация структуры тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. - Алма-Ата, 1991.
4. Айриянц А.Г. Теория и методика физического воспитания: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1-03 02 01«Физ. культура» / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус.гос. пед. ун-т им. М. Танка ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича]. - Минск: БГПУ, 2014.
5. Апокин В.В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулируемого развития быстроты у детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2003.
6. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений/И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - М.: Академия, 2014.
7. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ.ред. Н. Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013.
8. Бишаева А. А. Физическая культура: учеб.для начального и среднего проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2012.
9. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика/М. М. Боген.-4-е изд., испр. и доп.- М.:ЛИБРОКОМ, 2013.-226
10. Борьба самбо. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ. Часть
11. Ваисов К.М. Борьба САМБО. Техника и методика обучения.

Перечень интернет - ресурсов.

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Красноярский краевой спортивный портал <http://www.kraysport.ru>

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.HYPERLINK"http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/).HYPERLINK"<http://www.lesgaft.spb.ru/>"lesgaf
tHYPERLINK
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
8. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru