

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ОДОБРЕНО
на тренерском совете
МБОУДО "ДЮСШ"
Белогорского района
Республики Крым
от 09.04. 2024г.
Протокол №9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО "ДЮСШ"
Белогорского района
Республики Крым
А. В. Стегачев
Приказ от 16.04. 2024г. №38



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Сроки реализации программы: (1 год)
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8 - 13 лет, 14 - 17 лет
Составитель: Джаббаров Мурад Феттаевч
Должность: тренер-преподаватель.

г. Белогорск
2024 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	11
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	12
1.4. Содержание программы.....	13
1.5. Планируемые результаты	17

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации.....	24
2.4. Список литературы.....	25

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	27
3.2. Методические материалы.....	33
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	36
3.4. Лист корректировки.....	41
3.5. План воспитательной работы.....	43

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» (далее – Программа) является следующая нормативно-правовая база:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

-Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

-Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

-Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. №642 (в действующей редакции);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

-Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

-Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

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

-Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

-Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

-Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

–Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

–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»;

–Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных

правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

–Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

–Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

–Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

–Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

–Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

–Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. №

593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

–Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

–Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального

образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

–Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и

компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

-Устав Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" Белогорского района Республики Крым на основании постановления администрации Белогорского района Республики Крым от 17.05.2021г. № 298.

Направленность: физкультурно-спортивная. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую оздоровительную подготовку; получение простейших навыков техники и тактики вида спорта борьба с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Актуальность программы: В настоящий момент существует проблема дефицита физической активности детей из-за чрезмерного увлечения гаджетами, что отрицательно сказывается на их развитии. Одним из следствий этой негативной тенденции является существенное снижение уровня физических качеств учащихся и рост детской заболеваемости.

Занятия вольной борьбой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, восполняют недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Это придает программе особую актуальность, так как многие дети стремятся стать олимпийскими чемпионами.

Новизна программы данной программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в процессе обучения реализуются инновационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретической информации, использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Компьютерные технологии делают занятие более интересным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов не могут быть показаны воспитанникам непосредственно, поэтому демонстрируются ученикам с помощью экрана.

Педагогическая целесообразность. Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 8 до 13 лет и от 14 до 17 лет. Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

В группы зачисляются дети на основании заявления родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющие медицинских противопоказаний для занятий вольной борьбой.

Количество обучающихся в группе составляет от 18 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа предусматривает 1 год реализации (210 академических часов) – 42 учебных недели (I полугодие составляет 18 недель и II полугодие – 24 недели).

Уровень программы – программа рассчитана на один год обучения базового уровня, 210 часов.

Форма обучения – очная. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенностями организации образовательного процесса. Программа «Вольная борьба» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Режим занятий и их продолжительность: 210 часов на весь период обучения (1 год), 42 недели в году;

ежегодный режим занятий:

2 раза в неделю по 2 академических часа;

1 академический час (45мин.), что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Общая цель: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные):

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения хватки.

Личностные (воспитательные):

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, координацию;
- развивать познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Метапредметные (развивающие):

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Цель обучения: сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике вольной борьбы, совершенствование знаний, умений и навыков вольной борьбы полученных на 1 году обучения, изучение техники и тактики борьбы в условиях ведения поединков, совершенствовать технику и тактику борьбы в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях различного уровня.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы «Вольная борьба» направлена на: изучение истории развития спортивной борьбы в России; знакомство с биографией и достижениями известных тренеров.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, муниципалитета, региона.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, что положительно скажется на развитии спорта в России.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план

Таблица 1

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая, Водное занятие, тактическая, психологическая подготовка. Медицинский контроль	8	-	8
2	ОФП (общая физическая подготовка)	16	23	39
3	СФП (специальная физическая подготовка)	18	29	47
4	Технико-тактическая подготовка	43	59	102
5	Судейская практика, участие в соревнованиях	3	6	9
6	Восстановительные мероприятия	2	1	3
7	Итоговые нормативы	0	2	2
	ВСЕГО	90	120	210

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теория (8 часов)

Водное занятие

Медицинский контроль

Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля. Беседы с медработником на тему: «Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца».

Основы техники вольной борьбы

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие

или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

Правила соревнований вольной борьбы

Детальное изучение правил соревнований вольной борьбы. Весовые категории вольной борьбы. Повешение спортивного мастерства.

Выдающие спортсмены вольной борьбы

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

Общая характеристика спортивной тренировки

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Единая всероссийская спортивная классификация

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (39 часов)

➤ Упражнение без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса; б) упражнения для туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для рук, туловища и ног;
- д) упражнения для формирования правильной осанки; е) упражнения на расслабление;
- ж) дыхательные упражнения.

➤ Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой;
- б) с гимнастической палкой;

- в) упражнения с теннисным мячом;
- г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 - 2 кг);
- д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг);
- е) упражнения с гирями;
- ж) упражнения со стулом.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (47 часов)

- Игры в касания;
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты
- Игры в теснения
- Игры в дебюты (начало поединка).

Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка (102 часа)

- Имитационные упражнения;
- Упражнения для развития скорости;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития выносливости;
- Тактика борьбы.

Раздел 5. Судейская практика (9 часов)

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;
- проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия;
- приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секунданта, судьи-информатора;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- определение оценки технических действий в схватке;
- оценки пассивности;
- Определение поражения в схватке за нарушения правил.

Раздел 6. Восстановительные мероприятия (3 часа)

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

Раздел 7. Итоговые нормативы (2 часа)

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

1.5. Планируемые результаты

Воспитанники должны знать:

- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

Предметные результаты:

- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками.

Сформированы навыки: навыки ведения схватки.

Предметные результаты:

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;

Метапредметные результаты:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

Личностные результаты:

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ ДО «ДЮСШ» Белогорского района РК и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа. Количество учебных недель – 42. Количество учебных дней - 126. Дата начала и окончание учебного периода – сентябрь – июль. Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУДО «ДЮСШ», включая каникулярное время. Календарный - учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Таблица 2

Календарный учебный график

Уровень: базовый

год обучения: _____

группы _____

	1 полугодие																2 полугодие																																
Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
Кол-во часов в неделю	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
Кол-во часов в месяц	20				25					20				20				20				20				20				20				25				20				20							
Аттестации/Формы контроля	Входная диагностика/сдача нормативов				Текущий контроль/антропометрические измерения					Промежуточная аттестация				Текущий контроль/ антропометрические измерения. Итоговая аттестация/ участие в соревнованиях																																			
Объем учебной нагрузки на учебный год 210 часов на одну группу																																																	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение необходимое для успешной реализации данной программы отображено в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Информационное обеспечение - видео, фото, интернет-источники; просмотр и анализ боев, спарингов и т.д.

Перечень интернет – ресурсов:

1. <http://www.wrestrus/> сайт Федерации спортивной борьбы России
2. <http://www.minsport.gov.ru/> сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. <http://минобрнауки.рф/> сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

Кадровое обеспечение: Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателями, имеющими опыт общения с детьми, обладающим широким арсеналом методов и приемов организации учебного процесса, соответствующим требованиям профстандарта «тренер-преподаватель».

Методическое обеспечение:

- *особенности организации образовательного процесса* – очно.
- *методы обучения.* Успешное формирование двигательной функции во многом зависит от метода обучения элементам борьбы. По форме руководства учебным процессом и непосредственного общения тренера с занимающимися можно выделить методы обеспечения наглядности и методы использования слова. Для овладения же профилирующими элементами борьбы и базовых действий применяется метод упражнения.
- *формы организации образовательного процесса:* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- *формы организации учебного занятия* - встреча с интересными людьми, игра, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются также по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

- *педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности,

коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

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

- *алгоритм учебного занятия*. Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

Во время организации и проведения занятий следует обращать особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Дидактические материалы – При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, наглядными пособиями.

2.3. Формы аттестации

- *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* аналитическая справка, аналитический материал видеозапись, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.
- *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* диагностическая карта, открытое занятие, отчет итоговый, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование.

Каждые год обучения проводятся следующие **виды контроля:**

Входной контроль – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка. Форма контроля – сдача нормативов.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения. Форма контроля- антропометрические измерения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Форма контроля – сдача нормативов для перевода в группы.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Форма контроля – участие в соревнованиях.

2.4. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.

16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Список литературы для родителей:

1 Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.

2 Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

3 Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

4 Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.

5 Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

Список литературы для обучающихся:

1. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

2. Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

3. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

4. Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.

5. Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Текущий контроль

Антропометрические измерения.

Осуществляется на каждом занятии, это обследования, проводимые медицинскими работниками перед началом и в течение всего периода занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и оценки уровня здоровья и функционального состояния юных спортсменов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных нагрузок.

Текущие обследования рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шей и непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС, физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования тренировочного занятия.

Таблица 4

ЧСС (уд/мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость, сила)

**Промежуточный контроль
Нормативы общей физической подготовки
на этапе базового уровня подготовки**

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Результаты	
		Юн.	Дев.
Быстрота	Бег на 30 м (не более с)	5,8	6,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более с)	9,0	9,3
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	2	1
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее с)	2	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	15	10
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее раз)	8	6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	150	140

Примечание: Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий нормативы могут быть снижены до 10%.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Нормативы по технической подготовленности

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 четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет 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 вперед, подъем разгибом:

- оценка «5» - выполняется четко, 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 вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контр приемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

♦ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

♦ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными

задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

♦ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

3.2.Методические материалы

План-конспект урока

Вид: Вольная борьба **Дата проведения :**
Тема занятий: Изучение технико-тактических действий в партере и стойке.
Задачи урока: Совершенствование элементов техники и тактики.
Воспитательные: Воспитание волевых качеств.
Оздоровительные: Развитие силы и выносливости.
Место проведения: Зал борьбы.
Инвентарь: борцовский ковер, свисток.
Тренер-преподаватель: _____, тренер-преподаватель по вольной борьбе

Таблица 7

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть - построение, приветствие - сообщение задач урока Упражнение в ходьбе Движение налево в обход с выполнением заданий: - пальцы в замок, разминаем кисти рук. - руки вверх, на носках марш. - руки за голову, на пятках марш. - руки на пояс, на внутренней стороне стопы марш. - на внешней стороны стопы марш. Упражнение в беге - бег - приставными шагами: (левым боком), (правым боком). - скрестными шагами правым, левым боком марш - бег спиной вперед смотрим через левое плечо Обычный бег. Постепенно переходим на ходьбу.	10 мин 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 3 кр. 1 круг 1 круг 0,5 кр. 0,5 кр.	Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы. Следить за осанкой. Руки прямые, голову выше. Лопатки сведены, спину держим. Держать равновесие. Тянемся вверх на носочках. Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживать. Смотрим через левое плечо Восстанавливаем дыхание, делаем вдох и выдох.

II.	ОРУ на месте - и.п. – ноги на ширине плеч. Круговые движения головой налево, направо. - и.п. – о.с., руки вперед, круговые движения руками вперед, назад на 4 счета. - и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед и назад, круговые движения - и.п. – о.с., круговые движения коленного сустава в левую и правую сторону. - и.п. – о.с., выпады стороны. - Обучение захвата ноги за бедро и голень. 1. Объяснение. 2. Показ. 3. Отработки с партнером. 1. Подъем вверх с шагом назад широко (подниманием вверх движением левой руки за голеностоп с постановкой ноги или без) 2. Сбивание в партер в направлении спины, для выполнения толчка левую ногу ставит в упор. 3. Сбивание в партер на живот ударом плечом, с поворотом. - изучение ТТД в стойке- переводы рывком за руку, сбивание 3*4; броски вращением, подворотом 3*4; 1 – показ 2 – объяснение 3 – отработки с партнером - Обучение приема в партере «Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг». 1. Объяснение. 2. Показ. 3. Выполнить переворот когда противник стоит в партере.	8 раз	Упражнения выполняем с большой амплитудой.
		8 раз	Упражнения выполняем с большой амплитудой.
		8 раз	Ноги на коленях не сгибаем, касаемся руками пола.
		8 раз	
		8 раз	
	- Обучение приема в партере «Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг».	20 мин	Характерные ошибки: Атакующий захватывает голень левой рукой слишком высоко, надо взять низко, у пятки чтобы не сопротивлялся.
	Заключительная часть.	5 мин.	Работа на восстановление. Выявить лучших отличившихся детей.

	- построение - подведение итогов - д/з: повторить упражнение - организованный уход		
--	---	--	--

3.3.Календарно-тематическое планирование

«Вольная борьба»

Дни занятий:

Групп – Три раза в неделю.

количество часов в год 210

Таблица 8

№ п/п	Название темы занятия	Кол- во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации	Примечания
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие	1				
2	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой. Ознакомление с правилами вольной борьбы.	2			Опрос, тестирование/Входной контроль	
3	Кроссовая подготовка.	2			Практическое задание	
4	Спортивные игры.	1			Практическое задание	
5	Силовая подготовка.	2			Практическое задание	
6	Работа в партере.	2			Практическое задание	
7	Обучение приёму «ключ».	1			Практическое задание	
8	Работа в партере.	2			Практическое задание	
9	Проходы в ногу.	2			Практическое задание	
10	Работа в партере.	1				
11	Бросок через бедро.	2				
12	Обучение приёму «накат».	2				
13	Силовая подготовка.	1				
14	Схватки 2×2×2.	2				
15	Работа над ошибками. Психологическая подготовка.	2				
16	Обучение приёму «мельница».	1				
17	Броски со стойки.	2				
18	Игра в «Рэгбол».	2				
19	Специальные упражнения выносливости.	1				
20	Обучение приёму «кочерга».	2				

21	Работа в партере с сопротивлением.	2				
22	Защита от прохода в ногу.	1				
23	Защита от прохода в ногу с подсечкой.	2				
24	Схватки 2×2×2 по 2 круга.	2				
25	Работа над ошибками.	1				
26	Приём с прогибом и его разновидности.	2				
27	Обучение приёму «крест».	2				
28	Повторение приёма «крест».	1				
29	Броски вертушкой.	2				
30	Защита от прохода в ногу с подсечкой.	2				
31	Нырок подсечкой.	1				
32	Связки выход на 2 балла и накат без рук.	2				
33	Защита от приёма «накат».	2				
34	Игра в футбол. Психологическая подготовка.	1				
35	Приёмы в стойке.	2				
36	Обучение приёму «накат» с руками.	2				
37	Защита в партере.	1				
38	Проходы в ногу.	2				
39	Защита от проходов в ноги.	2				
40	Специальные упражнения для развития силы рук и ног.	1				
41	Схватки 2×2×2 по 2 круга.	2				
42	Атакующие действия.	2			Практическое задание	
43	Игра в баскетбол.	1			Практическое задание	
44	Обхват ногой.	2			Практическое задание	
45	Подсечка внешней стороной стопы с раскручиванием.	2			Практическое задание	
46	Подсечка ногой из захвата из под рук.	1			Практическое задание	
47	Проход в ногу с подсечкой.	2			Практическое задание	
48	Продергивание за руку с ложной атакой в ноги.	2			Практическое задание	
49	Обучение приёму «вертушка».	1			Практическое задание	
50	Специальные упражнения для развития быстроты.	2			Практическое задание	
51	Подсечка.	2			Практическое задание	

52	Переводы и сваливания.	1			Практическое задание	
53	Переворот скручиванием, за шагая ногой за туловище.	2			Практическое задание	
54	Продергивание под себя с ложной атакой в ноги.	2			Практическое задание	
55	Проход в ноги с раскручиванием.	1			Практическое задание	
56	Обучение приёму «лампочка».	2			Практическое задание	
57	Бег на 3км. Психологическая подготовка.	2			Практическое задание	
58	Работа в партере.	1			Практическое задание	
59	Учебные схватки.	2			Практическое задание	
60	Приём «мельница».	2				
61	Приём «кочерга».	1				
62	Игра в «Рэгбол».	2				
63	Приём «накат» с захватом рук.	2				
64	Проходы в ноги.	1				
65	Защита от проходов в ноги.	2			Опрос, тестирование, зачет,	
66	Схватки 2×2×2. Броски со стойки.	2				
67	Работа над ошибками.	1				
68	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	2				
69	Контрольно-переводные нормативы.	2				
70	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой.	1				
71	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
72	Промежуточный контроль	2			выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль	
73	Отработка приёмов «лампочка», «накат», «крест».	1				
74	Отработка приёмов в партере с сопротивлением.	2				
75	Нырок, переводы.	2				
76	Связка приёмов.	1				
77	Отработка контрприёмов.	2				
78	Проход в ноги.	2				
79	Приёмы в стойке.	1				

80	Схватки 2×2×2. Психологическая подготовка.	2				
81	4х бальные броски.	2				
82	Работа с сопротивлением в разных положениях.	1				
83	Забег, выходы.	2				
84	Обучение приёму «ножницы».	2				
85	Отработка приёма «накат» с сопротивлением.	1				
86	Схватки 2×2×2.	2				
87	Работа над ошибками.	2			Практическое задание	
88	Вязка рук.	1			Практическое задание	
89	Кроссовая подготовка.	2			Практическое задание	
90	Борьба в партере.	2			Практическое задание	
91	Проходы в ноги.	1			Практическое задание	
92	Забегания на 2 балла спереди.	2			Практическое задание	
93	Отработка приёмов в партере.	2			Практическое задание	
94	Вязка рук.	1			Практическое задание	
95	Связки приёмов.	2			Практическое задание	
96	Отработка контрприёмов.	2			Практическое задание	
97	Игра в «Рэгби».	1			Практическое задание	
98	Отработка приёмов «крест» и «ножницы».	2			Практическое задание	
99	Работа над ошибками.	2			Практическое задание	
100	Специальные упражнения для развития гибкости.	1			Практическое задание	
101	Обучение приёму «мельница».	2			Практическое задание	
102	Проходы в ноги.	2			Практическое задание	
103	Защита от проходов в ноги.	1			Практическое задание	
104	Бросок через бедро.	2			Практическое задание	
105	Силовая подготовка.	2				
106	Схватки 2×2×2.	1				
107	Работа над ошибками. Психологическая подготовка.	2				
108	Обучение приёму «мельница».	2				
109	Броски со стойки.	1				
110	Игра в баскетбол.	2				
111	Специальные упражнения для развития выносливости.	2				
112	Обучение приёму «кочерга».	1				

113	Работа в партере с сопротивлением.	2				
114	Защита от проходов в ноги.	2				
115	Схватки 2×2×2 по 2 круга.	1				
116	Работа над ошибками.	2			Практическое задание	
117	Вязка рук.	2			Практическое задание	
118	Борьба в партере.	1			Практическое задание	
119	Проходы в ноги.	2			Практическое задание	
120	Забегания на 2 балла спереди.	2			Практическое задание	
121	Отработка приёмов в партере.	1			Практическое задание	
122	Игра в «Рэгбол».	2			Практическое задание	
123	Отработка приёмов «крест» и «ножницы».	2			Практическое задание	
124	Работа над ошибками.	1				
125	Работа в партере.	2				
126	Итоговые. Контрольно-переводные нормативы.	2				
	Итого:	210				

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба»

Таблица 9

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)
В 2024 – 2025 учебном году	На основании приказа Минобрнауки России № 465, Минпросвещения России № 345 от 19 мая 2022 года с 1 сентября 2023 года считать утратившим силу приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».	Пояснительная записка	Джаббаров М.Ф.
В 2024 – 2025 учебном году	Внести в раздел 1. Комплекс основных характеристик программы пункт 1.1. Пояснительная записка следующую нормативно-правовую базу: - Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции); - Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции); - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции); - Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовнонравственных ценностей»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной	Пояснительная записка	Джаббаров М.Ф.

	сфере на территории Республики Крым»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»; - Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»; - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»; - Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»); - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;		
--	---	--	--

3.5. План воспитательной работы
 в учебных группах, занимающихся
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программе «Вольная борьба»
 _____ учебный год

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Таблица 10

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Семейное воспитание	Создание группы для проведения онлайн-собраний для родителей.	Сентябрь	
Гражданско–патриотическое	Посвящение в борцы	Сентябрь	
Семейное воспитание	День открытых дверей Открытое мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»	Октябрь	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Показательные схватки	Ноябрь	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Промежуточная сдача нормативов	Декабрь	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Веселые старты	Январь	

Семейное воспитание	Родительское собрание по результатам полугодия	Январь	
Духовно-нравственное направление	Беседа с учащимися на тему: «Лучший друг»	Февраль	
Нравственно-эстетическое воспитание	Конкурс рисунков по тематике: «Я Вольная борьба»	Февраль	
Гражданско-патриотическое воспитание	Просмотр документального фильма	Март	
Гражданско-патриотическое воспитание	Открытый классный час «История вольной борьбы – история России»	Апрель	
Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в турнире посвященном дню Победы	Май	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Чествование активных участников мероприятий	Май	
Семейное воспитание	Родительское собрание по результатам учебного года	Май	

В течение всего учебного года проводятся родительские собрания, а также индивидуальные консультации с родителями. План воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года.