

**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: углубленный  
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет  
Составитель: Джаббаров Марлен Мурадович  
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 .....	19

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Формы аттестации.....	26
2.4. Список литературы.....	27

### Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	29
3.2. Методические материалы.....	33
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	37
3.4. Лист корректировки.....	49
3.5. План воспитательной работы.....	51

## **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** 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 возрасте от 12 до 17 лет. Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования 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 и на основании результатов итоговой аттестации освоения программы базового уровня или по итогам вступительных испытаний.

Количество обучающихся в группе составляет от 20 человек.

Группы формируются с учетом возраста, физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы, допускаются смешанные группы.

**Объем и срок освоения программы.** Программа предусматривает 1 год реализации (336 академических часа) – 42 учебных недели в год (I полугодие составляет 18 недель и II полугодие – 24 недели).

**Уровень программы** – программа рассчитана на один год обучения углубленного уровня, 336 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:** 336 часов на весь период обучения (1 год), 42 недели в году; ежегодный режим занятий: 4 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:** обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, посредством занятий вольной борьбой.

**Задачи:**

**Образовательные (обучающие, предметные):**

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- 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:** сформировать первоначальное представление об участии в региональных и общероссийских соревнованиях, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

### **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

Таблица 1

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	20	16	4	Входной контроль/сдача нормативов для зачисления в группу
2	Общая физическая подготовка.	17	0	17	Текущий контроль/антропометрические измерения
3	Специальная физическая подготовка.	15	0	15	Промежуточный контроль/сдача нормативов для перевода или выпуска
4	Технико-тактическая подготовка.	246	7	239	Промежуточный контроль/сдача нормативов для перевода или выпуска
5	Участие в соревнованиях.	22	4	18	Промежуточный контроль/сдача нормативов для перевода или выпуска
6	Инструкторская и судейская практика.	10	2	8	Промежуточный контроль/сдача нормативов для перевода или выпуска
7	Итоговые нормативы	6	1	5	Итоговый контроль/участие в соревнованиях
	<b>Всего часов за один год обучения:</b>	<b>336</b>	<b>30</b>	<b>306</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1.Обязательные предметные области

##### Раздел 1.1. Теоретические занятия (20 часов):

**Теория (16 часов):** Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в России. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы. Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе.

Планирование и контроль тренировки борца. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Просмотр и анализ соревнований. Установки перед соревнованиями.

**Практика (4 часа).** Выполнение нормативов ОФП.

### **Раздел 1.2. Общая физическая подготовка (17 часов):**

**Практика (17 часов).** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

### **Раздел 1.3. Специальная физическая подготовка (15 часов):**

**Практика (15 часов):** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

## **2. Вариативные предметные области**

### **Раздел 2.1. Техничко-тактическая подготовка (246 часов):**

**Теория (7 часов): Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и

захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику. Защита. Контрприемы.

**Практика (239 часов): Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом

захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом. Защита. Контрприемы.

#### **Примерные комбинации приемов:**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание

захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## **Раздел 2.2. Участие в соревнованиях (22 часа):**

**Теория (4 часа):** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований

**Практика (18 часов):** формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

## **Раздел 2.3. Инструкторская и судейская практика (10 часов)**

**Теория (2 часа):** овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

**Практика (8 часов):** овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

### **3.Аттестация (6 часов).**

**3.1.Промежуточная аттестация.** Проводится в конце первого полугодия.

**Практика (2 часа).**

Выполнение нормативов ОФП. Соревнования.

**3.2.Итоговая аттестация.** Проводится в конце учебного года.

**Теория (1 час).** Опрос, тестирование.

**Практика (3 часа).** Выполнение нормативов ОФП. Соревнования.

## 1.5. Планируемые результаты

Воспитанники должны **знать:**

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

**Уметь:**

- прочное овладение техникой и тактикой вольной борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

***Предметные результаты:***

- понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;

***Метапредметные результаты:***

- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

***Личностные результаты:***

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

## **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 - 168. 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.

## Календарный учебный график

Уровень: углубленный

год обучения: \_\_\_\_\_

группы \_\_\_\_\_

**Таблица 2**

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																														
	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	43	44	45		
Кол-во часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Кол-во часов в месяц	32				40					32				32				32				32				32				32				32													
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: 336 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 12x12 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;

*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, здоровье сберегающая 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, обращается 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.

***Каждый 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.

**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

**Входной контроль  
Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы**

**Таблица 4**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

## **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 шеи 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 5**

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 и специальной физической подготовки  
Таблица 6**

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Год обучения 1		Год обучения 2	
		УУС-1		УУС-2	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более с)	5,0	5,2	4,8	5,0
<b>Координация</b>	Челночный бег 3х10 м (не более с)	7,8	8,0	7,6	7,8
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	9	5	10	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	26	18	28	20
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее см)	190	180	200	190
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	9	5	10	6
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	12	10	13	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	13	11	14	12
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Обязательная техническая программа				

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

## Итоговый контроль.

Участие в соревнованиях регионального и всероссийского уровня.

**Таблица 7**

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Год обучения 1		Год обучения 2	
		УУС-1		УУС-2	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более с)	4,8	5,0	4,7	4,9
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более с)	7,6	7,8	7,5	7,7
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	10	6	11	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	28	20	30	22
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее см)	200	190	210	200
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	10	6	11	7
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	13	11	14	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	14	12	15	13
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Обязательная техническая программа				

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

### 3.2.Методические материалы

#### План-конспект

открытого учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе

тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Тема: «Технико-тактические действия в стойке. Развитие взрывной силы, координации, выносливости»

**Дата проведения:**

**Место проведения:** борцовский зал \_\_\_\_\_

**Время проведения:**

**Учебная группа:**

**Оборудование:** ковер, скакалки

**Цель занятия:** Обучение технико-тактическим действиям в стойке. Развитие взрывной силы, координации, выносливости.

**Задачи занятия:**

1. Совершенствование сваливания сбиванием разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку;
2. Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки)

**Таблица 8**

№	Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть (35 мин.)</b>			
1	Построение, расчет, проверка присутствующих, сообщение задач урока	5 мин.	Проверка состояния спортивной формы у воспитанников, самочувствие занимающихся.
2	<b>Разминка:</b> Ходьба: - спортивная ходьба; Бег: - легкий бег; - попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;	10 мин.	Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.  Из строя не выбегать. Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;</li> <li>- прямыми ногами вперед, назад;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- с захлестыванием голени;</li> <li>- скрестным шагом левым, правым боком;</li> <li>- прыжками вверх прогнувшись;</li> <li>- прыжками с поворотом на 360°;</li> <li>- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;</li> <li>- легкий бег с переходом на ходьбу.</li> </ul>		<p>Держать строй, смотреть через правое плечо.</p> <p>Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче. Касаться пятками ягодиц. Имитировать подход к броску подворотом. Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.</p> <p>Ускорение с низкого старта.</p> <p>Восстановить дыхание.</p>
3	<p><b>Общеразвивающие упражнения в движении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для мышц верхнего плечевого пояса;</li> <li>- для корпуса;</li> <li>- для ног;</li> </ul> <p><b>Акробатические упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки;</li> <li>- падения;</li> <li>- колесо;</li> <li>- кувырок с разгибом;</li> </ul> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переступание</li> <li>- наклоны</li> <li>- выпады</li> <li>- шпагаты.</li> </ul>	10 мин.	<p>Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать. Выпады глубже. Смотреть назади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.</p> <p>Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.</p> <p>При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны.</p>
4	<p><b>Специальные упражнения борца:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подворота для броска</li> <li>- имитация «нырка» под</li> </ul>	10 мин.	<p>Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и</p>

	<p>руку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движение в захвате «рука-туловище»</li> <li>- движение в захвате «крест»</li> <li>- упражнение в положении упор головой в ковер</li> <li>- упражнение в положении борцовского моста</li> <li>- забегания, перевороты.</li> </ul>		<p>повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок.</p>
<b>2. Основная часть (50 мин.)</b>			
1	Совершенствование приема сваливание сбиванием захватом разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку.	10	Захватить плечо. Плотно прижать свой локоть к груди, другая рука держит за пояс. Двигаться вперед-влево, вперед-назад. Голова плотно прижата к руке партнера. Делать шаг назад. Опора на впереди стоящую ногу.
2	Тактика подготовки приема.	5	Не стоять долго в захвате. Вывести партнера из равновесия. Свое плечо ниже плеча партнера и упор в грудь партнера.
3	Защита и контрприем.	10	Попытаться освободить руку, разворачиваясь грудью к партнеру. «Разорвать» плотный захват и увеличить дистанцию с атакующим.
4	Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки).	10	Захватить разноименную руку выше локтя. Выполняя подворот на согнутых ногах потянуть руку на себя, на грудь. Партнера бросать в сторону от центра.
	Тактика подготовки приема.	5	Захватить руку и заставить партнера выпрямиться. Обозначить «нырок» под руку (другую).
	Защита и контрприем.	10	Во время контрприема присесть и отклониться назад, упираясь рукой в спину атакующего. Зашагнуть за атакующего. Захватить за корпус и прогибаясь свалить (бросить) партнера на спину.

<b>3. Заключительная часть (5 мин.)</b>			
1	Ходьба: - встряхивать руками, ногами.	1 мин.	Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС.
2	Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.	3 мин.	Выполнять в парах.
3	Построение, подведение итогов занятия.	1 мин.	Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках.

3.3.Календарно-тематическое планирование

«Вольная борьба»

Дни занятий: Четыре раза в неделю

Таблица 9

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечания (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Физическая культура и спорт в РФ. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2			Входной контроль.	
2.	Сдача нормативов ОФП.	2			Сдача нормативов	
3.	Спортивная борьба в России.	2			Текущий контроль	
4.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	2			Текущий контроль	
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	2			Текущий контроль	
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2			Текущий контроль	
7.	Основы техники и тактики борьбы.	2			Текущий контроль	
8.	Моральная и психологическая подготовка борца.	2			Текущий контроль	
9.	Физическая подготовка борца.	2			Текущий контроль	
10.	Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе.	2			Текущий контроль	
11.	Планирование и контроль тренировки борца.	2			Текущий контроль	
12.	Правила соревнований по спортивной борьбе.	2			Текущий контроль	
13.	Планирование, организация и проведение соревнований.	2			Текущий контроль	

14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Просмотр и анализ соревнований. Установки перед соревнованиями.	2			Текущий контроль	
15.	Просмотр и анализ соревнований.	2			Текущий контроль	
16.	Установки перед соревнованиями.	2			Текущий контроль	
17.	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы.	2			Текущий контроль	
18.	Упражнения для развития мышц ног.	2			Текущий контроль	
19.	Упражнения на развитие мышц рук.	2			Текущий контроль	
20.	Упражнения на развитие мышц туловища.	2			Текущий контроль	
21.	Упражнения на развитие силы.	2			Текущий контроль	
22.	Упражнения на развитие выносливости.	2			Текущий контроль	
23.	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Акробатические упражнения.	2			Текущий контроль	
24.	Упражнения для укрепления мышц шеи.	2			Текущий контроль	
25.	Упражнения на мосту.	2			Текущий контроль	
26.	Упражнения в самообороне.	2			Текущий контроль	
27.	Имитационные упражнения.	2			Текущий контроль	
28.	Упражнения с манекеном.	2			Текущий контроль	
29.	Упражнения с партнером.	2			Текущий контроль	
30.	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Приемы борьбы в партере. <b>Перевороты скручиванием:</b> переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.	2			Текущий контроль	

31.	<b>Перевороты скручиванием:</b> переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку.	2			Текущий контроль	
32.	<b>Перевороты скручиванием:</b> переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи.	2			Текущий контроль	
33.	<b>Перевороты скручиванием:</b> переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.	2			Текущий контроль	
34.	<b>Перевороты скручиванием:</b> переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка.	2			Текущий контроль	
35.	<b>Перевороты скручиванием:</b> переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка.	2			Текущий контроль	
36.	<b>Перевороты скручиванием:</b> переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка.	2			Текущий контроль	
37.	<b>Перевороты скручиванием:</b> переворот скручиванием обратным захватом туловища.	2			Текущий контроль	
38.	<b>Переворот забеганием:</b> переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.	2			Текущий контроль	
39.	<b>Переворот забеганием:</b> переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.	2			Текущий контроль	
40.	<b>Переворот забеганием:</b> переворот	2			Текущий контроль	

	забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.					
41.	<b>Переворот перекатом:</b> переворот перекатом обратным захватом туловища;	2			Текущий контроль	
42.	<b>Переворот перекатом:</b> переворот перекатом захватом туловища спереди.	2			Текущий контроль	
43.	<b>Переворот перекатом:</b> переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.	2			Текущий контроль	
44.	<b>Переворот прогибом:</b> переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча.	2			Текущий контроль	
45.	<b>Переворот прогибом:</b> переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.	2			Текущий контроль	
46.	<b>Переворот накатом:</b> переворот накатом захватом туловища.	2			Текущий контроль	
47.	<b>Переворот накатом:</b> переворот накатом захватом разноименного запястья.	2			Текущий контроль	
48.	<b>Переворот накатом:</b> переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.	2			Текущий контроль	
49.	<b>Переворот накатом:</b> переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.	2			Текущий контроль	
50.	<b>Броски подворотом (через спину):</b> бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.	2			Текущий контроль	
51.	<b>Броски подворотом (через спину):</b> бросок подворотом захватом туловища.	2			Текущий контроль	
52.	<b>Броски наклоном:</b> бросок наклоном обратным	2			Текущий контроль	

	захватом туловища.					
53.	<b>Броски прогибом:</b> бросок прогибом обратным захватом туловища.	2			Текущий контроль	
54.	<b>Броски прогибом:</b> бросок прогибом захватом туловища сзади.	2			Текущий контроль	
55.	<b>Удержания:</b> удержание захватом рук сбоку-сверху.	2			Текущий контроль	
56.	<b>Удержания:</b> удержание захватом шеи с дальним плечом.	2			Текущий контроль	
57.	<b>Удержания:</b> удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.	2			Текущий контроль	
58.	<b>Удержания:</b> удержание захватом рук с головой спереди.	2			Текущий контроль	
59.	<b>Удержания:</b> удержание захватом одноименной руки и туловища спереди.	2			Текущий контроль	
60.	<b>Удержания:</b> удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку.	2			Текущий контроль	
61.	<b>Удержания:</b> удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.	2			Текущий контроль	
62.	Защита. Контрприемы.	2			Текущий контроль	
63.	<b>Приемы борьбы в стойке. Переводы нырком:</b> перевод нырком захватом туловища.	2			Текущий контроль	
64.	<b>Перевод вращением (вертушка):</b> перевод вращением захватом разноименной руки снизу.	2			Текущий контроль	
65.	<b>Переводы выседом:</b> перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.	2			Текущий контроль	
66.	<b>Броски подворотом (через спину):</b> бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу.	2			Текущий контроль	
67.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	2			Текущий контроль	

68.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	2			Текущий контроль	
69.	<b>Броски подворотом (через спину):</b> бросок подворотом захватом рук сверху.	2			Текущий контроль	
70.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
71.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
72.	<b>Броски наклоном:</b> бросок наклоном захватом руки и туловища.	2			Текущий контроль	
73.	<b>Броски наклоном:</b> бросок наклоном захватом туловища сбоку.	2			Текущий контроль	
74.	<b>Броски наклоном:</b> бросок накорном захватом туловища.	2			Текущий контроль	
75.	<b>Броски наклоном:</b> бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.	2			Текущий контроль	
76.	<b>Броски поворотом:</b> бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри.	2			Текущий контроль	
77.	<b>Броски поворотом:</b> бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри.	2			Текущий контроль	
78.	<b>Броски поворотом:</b> бросок поворотом обратным захватом запястий.	2			Текущий контроль	
79.	<b>Броски поворотом:</b> бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.	2			Текущий контроль	
80.	<b>Броски прогибом:</b> бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.	2			Текущий контроль	
81.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
82.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
83.	<b>Броски прогибом:</b> бросок прогибом захватом руки и туловища.	2			Текущий контроль	
84.	<b>Броски прогибом:</b> бросок прогибом захватом рук сверху.	2			Текущий контроль	
85.	<b>Броски прогибом:</b> бросок	2			Текущий контроль	

	прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).					
86.	<b>Броски прогибом:</b> бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.	2			Текущий контроль	
87.	<b>Броски прогибом:</b> бросок прогибом захватом туловища сзади.	2			Текущий контроль	
88.	<b>Броски прогибом:</b> бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.	2			Текущий контроль	
89.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом руки.	2			Текущий контроль	
90.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> Сбивание захватом туловища.	2			Текущий контроль	
91.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
92.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
93.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
94.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	2			Текущий контроль	
95.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	2			Текущий контроль	
96.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2			Выполнение нормативов	
97.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом руки на шее и туловища.	2			Текущий контроль	
98.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание захватом руки на шее и туловища.	2			Текущий контроль	
99.	<b>Сваливание сбиванием (сбивания):</b> сбивание	2			Текущий контроль	

	захватом руки на шее и туловища.					
100.	<b>Сваливание скручиванием (скручивание):</b> скручивание захватом шеи с плечом.	2			Текущий контроль	
101.	<b>Сваливание скручиванием (скручивание):</b> скручивание захватом шеи с плечом.	2			Текущий контроль	
102.	<b>Сваливание скручиванием (скручивание):</b> скручивание захватом шеи с плечом.	2			Текущий контроль	
103.	Защита.Контрприемы.	2			Текущий контроль	
104.	Защита.Контрприемы.	2			Текущий контроль	
105.	Защита.Контрприемы.	2			Текущий контроль	
106.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
107.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
108.	<b>Примерные комбинации приемов:</b> <b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> бросок прогибом захватом рук сверху;	2			Текущий контроль	
109.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> бросок захватом руки сверху и шеи;	2			Текущий контроль	
110.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> бросок захватом руки сверху и шеи;	2			Текущий контроль	
111.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> бросок захватом руки сверху и шеи;	2			Текущий контроль	
112.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> сбивание захватом туловища с рукой;	2			Текущий контроль	
113.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> сбивание захватом туловища с рукой;	2			Текущий контроль	
114.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> сбивание захватом	2			Текущий контроль	

	туловища с рукой;					
115.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> вертушка захватом руки сверху;	2			Текущий контроль	
116.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> вертушка захватом руки сверху;	2			Текущий контроль	
117.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> вертушка захватом руки сверху;	2			Текущий контроль	
118.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> бросок наклоном захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
119.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> бросок наклоном захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
120.	<b>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:</b> бросок наклоном захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
121.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> перевод нырком захватом шеи и туловища.	2			Текущий контроль	
122.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> перевод нырком захватом шеи и туловища.	2			Текущий контроль	
123.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> перевод нырком захватом шеи и туловища.	2			Текущий контроль	
124.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку.	2			Текущий контроль	
125.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
126.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
127.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
128.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> бросок прогибом	2			Текущий контроль	

	захватом шеи и туловища сбоку.					
129.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.	2			Текущий контроль	
130.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
131.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
132.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> бросок прогибом захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
133.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> бросок наклоном захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
134.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> бросок наклоном захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
135.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> бросок наклоном захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
136.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> сбивание захватом руки сверху (под другую руку).	2			Текущий контроль	
137.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> сбивание захватом руки сверху (под другую руку).	2			Текущий контроль	
138.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
139.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
140.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
141.	<b>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:</b> бросок прогибом захватом руки и туловища.	2			Текущий контроль	
142.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> вертушка захватом руки сверху.	2			Текущий контроль	

143.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> вертушка захватом руки сверху.	2			Текущий контроль	
144.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> вертушка захватом руки сверху.	2			Текущий контроль	
145.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> бросок подворотом захватом шеи с плечом.	2			Текущий контроль	
146.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> бросок подворотом захватом шеи с плечом.	2			Текущий контроль	
147.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> бросок подворотом захватом шеи с плечом.	2			Текущий контроль	
148.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> сбивание захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
149.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> сбивание захватом туловища с рукой.	2			Текущий контроль	
150.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
151.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
152.	Участие в соревнованиях	2			Текущий контроль	
153.	<b>Бросок прогибом захватом туловища с рукой:</b> бросок поворотом захватом руки через плечо.	2			Текущий контроль	
154.	<b>Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:</b> перевод рывком;.	2			Текущий контроль	
155.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
156.	Судейская практика	2			Текущий контроль	
157.	<b>Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:</b> броски прогибом; мельница.	2			Текущий контроль	

158.	<b>Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:</b> мельница.	2			Текущий контроль	
159.	<b>Куст приемов с захватом руки двумя руками:</b> перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание;	2			Текущий контроль	
160.	<b>Куст приемов с захватом руки двумя руками:</b> перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание;	2			Текущий контроль	
161.	<b>Куст приемов с захватом руки двумя руками:</b> мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону	2			Текущий контроль	
162.	<b>Куст приемов с захватом руки двумя руками:</b> мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону	2			Текущий контроль	
163.	<b>Куст приемов с захватом руки двумя руками:</b> бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону	2			Текущий контроль	
164.	Куст приемов с захватом руки двумя руками.	2			Текущий контроль	
165.	Куст приемов с захватом руки двумя руками.	2			Текущий контроль	
166.	Инструкторская практика	2			Текущий контроль	
167.	Итоговое занятие	2			Опрос. Итоговый контроль	
168.	Итоговое занятие	2			Итоговый контроль. Сдача нормативов.	
	<b>Итого</b>	<b>336</b>				

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

**Таблица 10**

Дата внесения изменений	На основании /в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменени я (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.М.
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	Пояснительная записка	Джаббаров М.М.

<p>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»; - 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);</p>		
---	--	--

**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 11**

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственный</b>
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 игры	Ноябрь	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Веселые старты	Декабрь	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Промежуточная сдача нормативов	Декабрь	
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 и 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.**