

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
от 01 октября 2024 г.
протокол № 6

Утверждена:
Приказом № _____
От 01 октября 2024 г.
Директор ГБОУ СОШ пос.
Комсомольский
_____ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Юные борцы»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Якомаскина Елена Андреевна
Тренер-преподаватель

2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Краткая аннотация программы. Пояснительная записка	3 стр.
2.	Учебный план программы	10 стр.
3.	Ресурсное и материально – техническое обеспечение программы	19 стр.
5.	Список литературы	23 стр.
6.	Приложения	24 стр.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные борцы» рассчитана на работу с детьми от 6 до 10 лет проявляющих интерес к занятиям спортом.

В программа разноуровневая, состоит из трёх уровней: «Новичок», «Начальный», «Основной». Составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами, направлена на освоение в игровой форме основ спортивной борьбы, укрепления здоровья обучающихся, повышения их физической подготовленности и работоспособности, так как систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные борцы» (далее Программа) имеет **физкультурно – спортивную направленность**.

Программа реализуется по одной из моделей **сетевого взаимодействия**, которая предполагает, что для достижения цели и задач программы используются ресурсы образовательных организаций, а также организаций – партнеров АО Кинельский Центр борьбы имени Лобженидзе. На занятиях совместно используются: материально – технические ресурсы, спортивное оборудование. Особое внимание уделяется практическим занятиям с участием социальных партнеров и отработке полученных умений и навыков в соревнованиях по вольной борьбе.

Актуальность программы. Школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом.

Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, повышает стойкий иммунитет. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности.

Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – борьбе, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания данной программы удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется **актуальной**.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные борцы»

разработана на основе следующих нормативных документов:

- □ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- □ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- □ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- □ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- □ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- □ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- □ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- □ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- □ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- □ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- □ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- □ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Отличительные особенности данной программы в том, что помимо общей физической подготовки, обучающиеся изучают основы спортивной борьбы, что позволит

им в дальнейшем определиться с выбором вида спорта и быть физически подготовленным к поступлению в спортивное объединение выбранного направления.

Адресат программы - дети 6-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Развитие психических процессов. Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов. Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево.

Общение в этом возрасте обозначают как внеситуативно - личностное, то есть отражающее не данную временную ситуацию, а «что было» или «что будет». Основное содержание общения – мир людей, правила поведения, природные явления. Взрослый выступает носителем социальных норм, правил социальных контактов и человеком, открывающим природу мира. Ведущая потребность в процессе общения – потребность во взаимопонимании, сопереживании. Ребенок делится с взрослым самыми яркими своими переживаниями как положительными, так и отрицательными. И основная задача родителей и педагогов принимать детские эмоции, не преуменьшая их значимость в жизни ребенка.

В общении со сверстниками выражены следующие проявления возраста:

- инициирование общения;
- первые привязанности;
- потребности друг в друге, в признании и уважении;
- соревновательное подражание;
- высокая чувствительность к отношению партнера (обидчивость, ссора);
- возникает дифференциация детей по их положению в группе.

Педагогическая целесообразность.

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала обучающихся, организация занятости детей после уроков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Ведется профилактика асоциального поведения.

Так же, данная программа удовлетворяет потребность детей не только в двигательной активности, но и помогает им расширить свой кругозор, сферу общения, способствует формированию у них навыков позитивной социальной адаптации.

Программа предполагает объем знаний и умений, который может стать ступенью для дальнейшего социального и профессионального самоопределения личности.

Использование современных информационных технологий и эффективных методов спортивной подготовки обучающихся, благоприятно действует на результативность воспитательно – образовательного процесса.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

Доступность - физическая нагрузка на занятиях соответствует возрасту и уровню подготовленности обучающихся.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение сопровождается показом упражнений, а также использованием наглядных пособий (рисунки, плакаты и т.д.).

Систематичность - занятия проводятся регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Наполняемость групп – от 10 до 15 человек.

Условия набора в группу: в группу зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей (законных представителей), добровольного волеизъявления ребенка и на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья будущего обучающегося.

Режим занятий: соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172–14 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 - 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут между занятиями. Недельная нагрузка на одного учащегося – 3,5 часа в неделю. Общий объем нагрузки в год – 126 академических часов. Требования, предъявляемые к воспитанникам – отсутствие противопоказаний к занятиям физкультурой.

Занятия предусматривают:

- изучение теоретического материала;
- проведение практических занятий ОФП и СФП;
- участие детей в соревнованиях среди группы ОФП;
- соблюдение техники безопасности.

При подборе средств и методов практических занятий педагог учитывает тот факт, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительная, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.)
- основная, в которой выполняются упражнения на равновесие, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительная, включающая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры. Педагог систематически оценивает реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием обучающихся во избежание переутомления.

Уровень сложности – Программа имеет «стартовый уровень» обучения, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – индивидуально-групповая. Она включает в себя выполнение обучающимися групповых и индивидуальных заданий, а также индивидуальную работу с нуждающимися в этом обучающимися.

Виды занятий: учебное, учебно-игровое, игровое. Основным видом является учебное занятие, состоящее из теоретической и практической частей.

Ожидаемые результаты программы «Юные борцы»

Основной результат – достижение обучающимися максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития.

Предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся будут

знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- о средствах и методах развития основных и специальных физических качеств;

уметь:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений для различных групп мышц;
- выполнять тестовые испытания;
- понимать индивидуальные особенности своего организма, дозировать физическую нагрузку в зависимости от собственного психоэмоционального состояния;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и применять их в соревновательной деятельности;
- выполнять упражнения с партнером для развития скоростно-силовых качеств;
- выполнять простейшие технико-тактические действия и приемы борьбы;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий, физических и специальных упражнений на базе овладения передвижений, захватов и освобождения от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами спортивной борьбы в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении

самостоятельных форм занятий по общей физической и специальной подготовке спортивной борьбы.

Личностные результаты:

- знает историю развития вольной борьбы;
- активно участвует в учебном процессе, регулярно посещать занятия;
- активно участвует в мероприятиях коллектива, стремится к изучению нового учебно-тренировочного материала;
- проявляет трудолюбие, внутреннюю организованность, целеустремленность;
- умение общаться в коллективе, осознанное соблюдение правил общения и деятельности, установленных в коллективе.

Критерии и способы определения результативности.

Способами проверки знаний и умений являются: педагогическое наблюдение, диагностики, зачеты, участие в соревнованиях. Активность обучающихся на тренировочных занятиях.

Результаты диагностики обучающихся фиксируются педагогом:

- в начале учебного года - ***входной контроль*** для определения уровня развития обучающихся, их физических способностей;

- в течение всего учебного года - ***текущий контроль*** для определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения;

- в конце года проводится итоговая диагностика (Приложение 1).

Формы подведения итогов реализации программы - турниры, соревнования. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: привить устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейшего занятия выбранным видом спортом.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать обучающихся;
- удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат обучающихся;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Результаты освоения программы

В результате освоения программы с начальными формами упражнений вольной борьбы обучающиеся будут знать:

- историю развития вольной борьбы;
- требования техники безопасности при занятиях вольной борьбой.

В результате освоения программы с начальными формами упражнений вольной борьбы обучающиеся будут уметь:

- организовать свой режим дня, проводить процедуры закаливания организма, соблюдать здоровый образ жизни.

В результате освоения программы с начальными формами упражнений вольной борьбы обучающиеся развивают следующие личностные качества:

- физические (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) базирующаяся на их способностях, и гармоничное сочетание применительно к специфике вольной борьбы;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и

функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь и др.).

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1-й год обучения ознакомительный

№	Модули	Количество часов		
		1-й год обучения стартовый		
		всего	теория	практика
1.	Новичок	36,0	4,0	32,0
2.	Начальный	26,0	1,0	25,0
3.	Основной	64,0		64,0
Итого:		126,0	5,0	120,0

Учебно-тематическое планирование первого года обучения уровень «Ознакомительный»

Учебно - тематический план программы предусматривает возможность её освоения в разных объемах в зависимости от общего развития обучающихся и избранного ими режима занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для вольной борьбы.

1.1. Учебно-тематическое планирование модуля № 1 «Новичок»

№	Наименование раздела, темы занятия	Всего часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Введение в образовательную программу.	1,0	0,5	0,5	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I.	Теоретическая подготовка	2,0	1,5	0,0	Беседа
1.1.	История развития борьбы в Самарской области, России.	0,5	0,5	0,0	Беседа
1.2.	Гигиена, закаливание, питание, режим борца.	0,5	0,5	0,0	Беседа
1.3.	Профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой	0,5	0,5	0,0	Беседа
II.	Общая физическая подготовка	21,5	1,0	20,5	Тестирование

2.1.	ОФП. Строевые упражнения	2,0	0,2	1,8	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	3,0		3	Текущий контроль
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2,0	0,2	1,8	Текущий контроль
2.4.	Акробатические упражнения	3,0	0,2	2,8	Текущий контроль
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	3,0	0,2	2,8	Текущий контроль
2.6.	Легкоатлетические упражнения	3,0		3,0	Текущий контроль
2.7.	Самостоятельные упражнения по общей физической подготовке	2,0		2,0	Текущий контроль
2.8.	Специальная физическая подготовка	3,5	0,2	3,3	Текущий контроль
III.	Основы техники и тактики борьбы	5,0	0,5	4,5	Текущий контроль
IV.	Тренировочные схватки Соревнования	5,0	0,5	5,0	Текущий контроль
V.	Педагогический контроль	1,5		1,5	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения элементов борьбы, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.
Итого:		36,0	4,0	32,0	

1.2. Содержание учебного-тематического плана модуля №1 Новичок

Введение в образовательную программу

Тема 1. «Введение в образовательную программу»

Теория: «Борьба – гибкий путь к победе». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного борца. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. История развития борьбы в Самарской области, России.

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей области, страны. Значимые достижения спортсменов по вольной борьбе в Самарской области и России.

Тема 1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, правильное питание.

Тема 1.3. Профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Теория: Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. ОФП. Строевые упражнения.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Техника выполнения упражнений.

Практика: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Изменение скорости движения. Ускорения. Рваный бег.

Тема 2.2. «Общеразвивающие упражнения без предметов»

Практика: Упражнения для и рук плечевого пояса.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.3. общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория: Правила выполнения ОРУ с предметами.

Практика: Упражнения с гимнастическими мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами. Прыжки через скакалку.

Тема 2.4. Акробатические упражнения.

Теория: Правила выполнения акробатических упражнений.

Практика: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через

препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Повороты боком, поворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный поворот назад.

Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Значение подвижных игр в освоении борьбы. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве:

«Два Мороза», «Волки во-рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Тема 2.6. Легкоатлетические упражнения

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30, 60, 100, метров. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Спортивные игры (по упрощённым правилам): ручной мяч, баскетбол, футбол.

Тема 2.7. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнение на укрепление косых мышц спины.

Тема 2.8. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (лежа, сзади от гимнастической скамейки, стоя от стены). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растягивание мышц и связок в парах и по одному (динамическое, статическое, изометрическое), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий с многократным выполнением.

Раздел III. Основы техники и тактики борьбы.

Тема 3.1. Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Понятие о технике и тактике, меры безопасности. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Раздел IV. Тренировочные схватки. Соревнования.

Тема 4.1. «Соревновательные упражнения»

Практика: Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно - тренировочных схваток.

Раздел V. Педагогический контроль.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

1.3. Учебно-тематическое планирование, модуль №2 Начальный

№	Наименование раздела, темы занятия	Всего час	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
I.	Общая физическая подготовка	13,5	0,2	13,3	Тестирование
1.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2		2	Текущий контроль
1.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		1	
1.3.	Акробатические упражнения	3		3	
1.4.	Подвижные игры и эстафеты	2		2	
1.5.	Легкоатлетические упражнения	2		2	
1.6.	СФП	3,5	0,2	3,3	
II.	Основы техники и тактики борьбы	6	0,5	5,5	
III.	Тренировочные схватки.	5	0,3	4,7	
IV.	Педагогический контроль	1,5		1,5	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения элементов борьбы, психо-эмоционального состояния и уровня мотивации.
	Итого:	26	1	25	

1.4. Содержание учебного плана, модуль №2 Начальный

Теоретическая подготовка проводится на каждом занятии 5 минут с целью объяснения правильного выполнения приемов. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивных занятий.

Раздел I. Общая физическая подготовка

Тема 1.1. «Общеразвивающие упражнения без предметов»

Практика: Упражнения для и рук плечевого пояса.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: Упражнения с гимнастическими мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами. Прыжки через скакалку.

Тема 1.3. Акробатические упражнения

Практика: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Повороты боком, поворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный поворот назад.

Тема 1.4. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве:

«Два Мороза», «Волки во - рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Тема 1.5. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30, 60, 100, метров. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Спортивные игры (по упрощённым правилам): ручной мяч, баскетбол, футбол.

Тема 1.6. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (лежа, сзади от гимнастической скамейки, стоя от стены). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта с (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растягивание мышц и связок в парах и по одному (динамическое, статическое, изометрическое), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий с многократным выполнением.

Раздел II. Основы техники и тактики борьбы.

Тема 2.1. Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Понятие о технике и тактике, меры безопасности. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Раздел III. Тренировочные схватки.

Тема 3.1. «Соревновательные упражнения»

Практика: Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно - тренировочных схваток.

Раздел IV. Педагогический контроль.

Тема 4.1. Промежуточная и итоговая аттестация.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

1.5. Учебно-тематическое планирование, модуль №3 Основной

№	Наименование раздела, темы занятия	Всего час	в том числе		Формы аттестации/контроля
			ория	практика	

I.	Общая физическая подготовка	26,5		26,5	Тестирование екущий контроль
1.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2,0		2,0	
1.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2,0		2,0	
1.3.	Акробатические упражнения	5,0		5,0	
1.4.	Подвижные игры и эстафеты	2,0		2,0	
1.5.	Легкоатлетические упражнения	2,0		2,0	
1.6.	СФП	8,0		8,0	
II.	Основы техники и тактики борьбы	8,0		8,0	
III.	Тренировочные схватки.	36,0		36,0	
IV.	Педагогический контроль	1,5		1,5	оценка техники исполнения элементов борьбы
V.	Фестиваль спортивных достижений	1,5		1,5	оценка техники исполнения элементов борьбы,
	Итого:	64,0		64,0	

1.6. Содержание учебного плана, модуль №3 Основной

Теоретическая подготовка проводится на каждом занятии 5 минут с целью объяснения правильного выполнения приемов. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивных занятий.

Раздел I. Физическая подготовка

Тема 1.1. «Общеразвивающие упражнения без предметов»

Практика: Упражнения для и рук плечевого пояса.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: Упражнения с гимнастическими мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами. Прыжки через скакалку.

Тема 1.3. Акробатические упражнения

Практика: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Повороты боком, поворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный поворот назад.

Тема 1.4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Значение подвижных игр в освоении борьбы. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Тема 1.5. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30, 60, 100, метров. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Спортивные игры (по упрощённым правилам): ручной мяч, баскетбол, футбол.

Тема 1.6. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (лежа, сзади от гимнастической скамейки, стоя от стены). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта с (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растягивание мышц и связок в парах и по одному (динамическое, статическое, изометрическое), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий с многократным выполнением.

Раздел II. Основы техники и тактики борьбы.

Тема 2.1. Основы техники и тактики борьбы.

Практика: Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Раздел III. Тренировочные схватки.

Тема 3.1. «Соревновательные упражнения»

Практика: Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно - тренировочных схваток.

Раздел IV. Педагогический контроль.

Тема 4.1. Промежуточная и итоговая аттестация.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Раздел V. Фестиваль спортивных достижений

Тема 5.1. «Фестиваль спортивных достижений»

Показательные выступления обучающихся.

3. РЕСУСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Обучение технике боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- ✓ стойкам;
- ✓ передвижениям;
- ✓ приемам самостраховки при падениях;
- ✓ способам защиты;
- ✓ формам и способам захвата соперника;
- ✓ способам выведения из равновесия;
- ✓ ведущим элементам технических действий.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития; педагог определяет по величине выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебно - тренировочный процесс.
- степень тренированности.

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет. Алгоритм организации учебного занятия.

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную. В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи. Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества. Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например, упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются. В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности. Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия вольная борьба способны обеспечить это.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающийся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода. Описание используется для создания

предварительного представления об изучаемом движении. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техник, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями.

Игровой метод. Для него характерны:

- эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др;

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Формы построения занятий по вольной борьбе:

1. Теоретические и практические занятия.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
3. Участие в соревнованиях.
4. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
5. Индивидуальные занятия.
6. Домашние задания.
7. Спортивно-массовые мероприятия.

8. Инструкторская и судейская практика.

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, флаг, рондад и т.д.);

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической

подготовленности занимающихся.

4. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

5. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по вольной борьбе.

6. Уровень освоения навыков гигиены и самоконтроля.

Материально – техническое обеспечение программы

№	наименование	ед. измерения	кол-во
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 12*12	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1		штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг комплект	комплект	3
3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
6	Маты гимнастические	штук	1
7	Мячи	штук	5
8	Скакалка гимнастическая штук	штук	1
9	Скамейка гимнастическая штук	штук	1
10	Эластичная резинка	штук	10

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андерсен Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов/ пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Мн.: Попурри, 2017.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., 2018.

3. Крикуха Ю. Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования, 2013.

4. Лях В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11 классов» – М., 2019.

5. Никитюк М. В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов. кандидат педагогических наук, 2015.

6. Меньшиков А.И. Специальная скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов в условиях выполнения двигательных действий в партере, 2013.

7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов - М., 2016.

8. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М., 1986

9. Шулика Ю.А. «Греко – римская борьба» Феникс, 2014.

10. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учебное пособие для заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.пф/documents/938>

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, Мастером спорта России по вольной борьбе, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Диагностика результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы « _____ »

Диагностика результатов обучения по программе

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	кол-во баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка					
	Теоретические знания (по основным разделам учебно – методического плана программы)	Соответствие теоретических знаний требованиям программы	Низкий уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, анкетный опрос и др.
			Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2)	5	
			Высокий уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
Понимание специальной терминологии по тематике программы	Полнота и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1		
		Средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	5		
		Высокий уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10		
Практическая подготовка					
	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно – методического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков требованиям программы	Низкий уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема умений и навыков, предусмотренных программой)	1	Практические занятия, зачеты и т.д.
			Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2)	5	
			Высокий уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	10	
2.	Понимание особенностей работы с оборудованием и оснащением	Соответствие затруднений в работе с оборудованием и оснащением	Низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	
			Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
			Высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает затруднений)	10	
3.	Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение реализовать его в готовом продукте)	Полнота в выполнении заданий	Низкий (элементарный) уровень развития креативности (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Наблюдение, практические занятия, конкурсные и презентационные занятия
			Средний репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
			Высокий творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
3. Общеучебные умения и навыки					
3.1.	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Творческие задания по теории, конспекты, рефераты и т.д.
			Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога)	5	
			Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
4. Учебно – коммуникативные умения					

4.1.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	10	
4.2.	Умение конструктивно общаться со сверстниками	Сформированность умения конструктивно общаться со сверстниками	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в общении, нуждается в постоянной помощи, периодически провоцирует конфликт)	1	
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога, сам в конфликтах не участвует, старается их избежать)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты)	10	
5. Учебно – организационные умения					
5.1.	Умение организовывать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	10	
5.2.	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой)	1	
			средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
5.3.	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно	1	
			хорошо	5	
			отлично	10	

Диагностика
личностного развития обучающихся в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1.	Организационно – волевые качества				
1.1	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпение хватает меньше чем на ½ занятия	1	Наблюдение
			терпение хватает больше чем на ½ занятия	5	
			терпение хватает на все занятие	10	
1.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия обучающегося побуждаются из вне	1	
			иногда – самим обучающимся	5	
			всегда – самим обучающимся	10	
1.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводит к должному свои действия)	обучающийся постоянно находится под воздействием контроля из вне	1	
			периодически контролирует себя сам	5	
			постоянно контролирует себя сам	10	
2.	Ориентационные качества				
2.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	1	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
			заниженная	5	
			адекватная	10	
2.2.	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне	1	
			интерес периодически поддерживается самим обучающимся	5	
			интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	10	
3.	Поведенческие качества				
3.1.	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	1	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
			пытается самостоятельно уладить возникшие конфликты	10	
3.2.	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	избегает участия в общих делах	1	Наблюдение
			участвует при побуждении извне	5	
			инициативен в общих делах	10	

Сводная ведомость

результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « _____ »

Объединение _____ Педагог _____

Год обучения _____ № группы _____

Вид диагностики (входящая, промежуточная, итоговая) _____

№	Ф.И обучающегося	Показатели																		Средний балл				
		Результаты обучения									Личностное развитие													
		1. Теоретическая подготовка			2. Практическая подготовка			3. Общеучебные умения и навыки			4. Учебно-коммуникативные умения			5. Учебно-организационные умения			1. Организационно-волевые качества			2. Ориентационные качества		3. Поведенческие качества		
		1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	4.1	4.2	5.1	5.2	5.3	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2					
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								
9.																								
10.																								
11.																								
12.																								
Средний балл																								

Минимальный уровень	1-4 балла	- чел.	%
Средний уровень	5-8 баллов	- чел.	%
Максимальный уровень	9-10 баллов	- чел.	%

Подвижные игры и игры с элементами единоборств

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока - «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Прыгать еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Педагог обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

1. зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Игры с элементами единоборств

«Перетягивание в парах»

В парах необходимо перетянуть противника на свою сторону через условную черту. Пары меняются через одну минуту. Можно проводить в командах.

«Выведение из равновесия»

Взяться за руки, образуя круг. Необходимо по свистку вывести из равновесия рядом стоящих игроков-партнеров. Можно двигаться в стойке борца, а по сигналу выводить из равновесия вперед или назад.

«Теснение»

На обусловленном месте (прямоугольник 2х1 метр) необходимо по свистку вытеснить стоящего напротив игрока-партнера. Можно брать обусловленный захват.

«Атакующий захват»

В парах надо взять обусловленный захват за определенное время, со сменой партнеров. Можно добавлять последующее техническое действие (удержание, бросок).

«Перетягивание каната» (в командах, в парах)

Игроки делятся на команды, начинать по свистку. Можно добавлять разные исходные положения: сидя, стоя спиной и лицом к канату.

«Вместо каната - палка»

Игроки делятся на команды, держат друг друга за пояс, а капитаны, стоя впереди и держат палку. По свистку надо перетянуть команду противника через условную черту.

«Касание противника»

В парах по заданию надо коснуться плеча, локтя, кисти (или обусловленной части кимоно).

«Салки кувырками»

Входящий и все остальные играющие передвигаются по татами только при помощи кувырков (вперед, назад, со страховкой).

«Салки с мячом»

Используется набивной мяч. Входящий должен дотронуться до осаленного игрока мячом, не выпуская мяч из рук. Можно ввести в игру 2-3 мяча.

«Борьба за мяч»

Играют в командах. Каждая команда имеет у себя на «поле» набивной мяч. Задача игроков – отобрать мяч у противников и «защитить» свой.