

КИНЕЛЬСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением отдельных предметов
п.г.т.Усть – Кинельский городского округа Кинель
Самарской области

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 5 от 29.05 2024г.



Утверждаю:
Старший методист СП ДОД «Вундеркинд»
Н.А. Оленина
Приказ № 666-02 от 30.05 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Вольная борьба»

направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся 12 – 17 лет
Срок реализации 2 года

Разработчик:
Мартынов Сергей Викторович
педагог дополнительного образования

п.г.т. Усть-Кинельский, 2024 год

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1.	Краткая аннотация программы. Пояснительная записка	3 стр.
2.	Учебный план программы	9 стр.
2.1.	<i>Учебно- тематическое планирование первого года обучения</i>	10 стр.
	<i>Содержание учебного плана первого года обучения</i>	
2.2.	<i>Учебно-тематическое планирование второго года обучения</i>	21 стр.
2	<i>Содержание учебного план. второго года обучения</i>	
3.	Ресурсное обеспечение программы	29 стр.
4.	Список литературы	33 стр.
5.	Приложение	35 стр.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами, направлена на освоение основ спортивной борьбы, формирования устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, специальных знаний и практических навыков.

Программа модульная, разноуровневая, что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому обучающемуся персональный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе вида спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» рассчитана на работу с детьми 12-17 лет, продолжительность обучения 2 года - 252 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба – это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов – захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. Вольная борьба – самозащита без оружия, она имеет огромное оздоровительное и прикладное значение. Занятия этим видом спорта в достаточной степени обеспечивают гармоничное развитие обучающихся, служат главным средством физического воспитания молодёжи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» физкультурно-спортивной направленности, разноуровневая, которая включает в себя два уровня: «Базовый», «Продвинутый», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить обучающемуся персональный темп освоения содержания программы и сориентировать его в выборе спортивной специализации.

Программа модифицированная. При разработке программы за основу взяты педагогические подходы формирования здоровья и развития личности средствами физического воспитания, разработанные Лесгафтом П.Ф., Вайнером Э.Н. Использован собственный педагогический опыт (мастера спорта России по вольной борьбе), практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории вольной борьбы, физиологии, гигиены и психологии. Программа переработана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ Подливаева Б.А., и актуализирована в соответствии с организацией дополнительного образования.

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 АНО Кинельский центр борьбы имени Лобженидзе, ДЮСШ Кинельского района, СОШ Красносамарское. На занятиях совместно используются: материально – технические ресурсы, спортивное оборудование, составы групп образовательных учреждений.

Особое внимание уделяется практическим занятиям с участием социальных партнеров и отработке полученных умений и навыков в соревнованиях по вольной борьбе.

Актуальность программы. В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объема двигательной активности обучающихся. Разработка Программы продиктована запросом родителей и детей, возрастающим интересом населения п.г.т.Усть - Кинельский к различным видам единоборств, одним из которых, является вольная борьба. Так как в настоящее время борьба – один из популярнейших видов спорта в Самарской области, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Р. Ф. от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п. 11;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.19 г. № 262 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Департамента образования администрации г.о.Тольятти от 18.11.2019 г. №443-пк/3.2 «Об утверждении Правил ПФДО детей в г.о. Тольятти на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Администрации г.о.Самара от 30.12.2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.;

-«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ», (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ).

Новизной данной программы является построение обучающегося процесса с учетом возрастных особенностей, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств и методов тренировки, использованием специализированных игровых комплексов.

В основу построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

- принцип здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- принцип равноуровневости.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

Цель программы: Реализация возможности к самосовершенствованию, познанию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий борьбой.

Задачи:

Образовательные:

- обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории борьбы, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;
- обучить основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам борьбы;
- обучить техническим и тактическим приемам вольной борьбы;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать у обучающихся представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре;
- обучить навыкам здоровьесформирования и здоровьесбережения;
- обеспечить осознанный выбор спортивной специализации.

Развивающие:

- развить физические и личностные качества обучающихся средствами физической культуры и спорта, в частности борьбы, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;
- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, основам техники борьбы;
- развить и укрепить здоровье обучающихся развить физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и др.

Воспитывающие:

- воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.;
- сформировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной;
- обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

Возраст детей. Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям. Количество детей в группах – до 12 человек.

Для обучающихся, имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в спортивных секциях), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Сроки реализации программы. Программа «Вольная борьба» предусматривает обучение в течение двух лет. Продолжительность образовательного процесса 36 недель в год. Объем учебного времени 1 - го года обучения 126 часов, 2 - го года обучения 126 часов. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для ее освоения составляет 252 часа.

Форма обучения очная.

В ситуациях карантина, когда школьники не могут посещать учебное заведение, обучение продолжается в дистанционном режиме. Педагог высылает в чат родителей или подростков видео, где демонстрируются открытые занятия по физической подготовке; комплексы упражнений; отработку элементов борьбы в домашних условиях; режим дня; время отдыха и т.д.

Формы организации деятельности: групповая; индивидуально - групповая.

Режим занятий. Первый и второй год обучения - общее количество часов занятий в неделю – 3,5 часа. Занятия объединены по 1,5 - 2 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарноэпидемиологических требований содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Ожидаемые результаты программы «Вольная борьба»

Личностные результаты обучающиеся научатся:

- проявлять интерес к истории развития вольной борьбы в России и мире;
- осознанно выбирать вид деятельности;
- выражать положительное отношение к процессу познания;
- проявлять внимание, желание больше узнать;
- способности к волевому усилию при достижении поставленной цели;
- дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми.

Метапредметные результаты обучающиеся научатся:

- принимать и выполнять поставленную задачу;
- удерживать цель деятельности до получения её результата;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;
- анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека;
- осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»);
- оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей);
- анализировать собственную работу: соотносить план и совершённые операции, выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;
- оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).

Познавательные универсальные учебные действия обучающиеся научатся:

- выявлять особенности (качества, признаки) разных объектов в процессе их (наблюдения);
- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи;
- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения;
- исследовать собственные нестандартные способы решения;
- высказывать предположения,
- обсуждать проблемные вопросы;
- составлять план деятельности;

- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, речевые средства, строить монологические высказывания, владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- уметь задавать вопросы;

- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные результаты обучающиеся научатся:

- проявлять интерес к процессу тренировки;

- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок педагога;

- использовать информационно-коммуникационные технологии для творческой деятельности;

- работать в коллективе и команде;

- судить схватку сверстников;

- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующих их возрастным нормам;

- знать правила безопасности и поведения в процессе тренировок в спортивном зале, на спортивных площадках.

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 - **начальный или 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 - **рубежный контроль**. Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.

Проводится итоговая диагностика. Оценка качества реализации программы

проводится на основе методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н. «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе» (Приложение 1,2,3).

Формы подведения итогов реализации программы турниры, соревнования, показательные выступления.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения уровень – Базовый

№	Наименование модуля и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Начальный	26,0	5,0	21,0
2.	Основной	36,0	1,0	35,0
3.	Базовый	64,0	0,0	64,0
	Итого:	126,0	4,0	122,0

2-й год обучения уровень - Продвинутый

№	Наименование модуля и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Базовый	26,0	3,0	23,0
2.	Сильнейший	30,0	1,0	29,0
3.	Чемпион	70,0	0,0	70,0
	Итого:	126,0	4,0	122,0

2.1. Учебно - тематический план первого года обучения уровень Базовый

Учебно - тематический план программы предусматривает возможность её освоения в разных объемах в зависимости от уровня общего развития.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 3-5 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. ОФП предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для вольной борьбы.

Цель базового уровня: Развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях вольной борьбой.

Задачи базового уровня:

-привить навыки техники безопасности на занятиях вольной борьбой;

-воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;

-воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;

-научить технике вольной борьбы;

-изучить терминологию специальной физической подготовки по вольной борьбе;

-развивать специальные физические качества обучающихся, необходимые в вольной борьбе;

-готовить обучающихся к соревновательной деятельности по вольной борьбе.

2.1.1. Учебно-тематический план первого года обучения первого модуля «Начальный»

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Введение в образовательную программу	1,5	1,0	0,5	Диагностика
1.	Теоретическая подготовка	3,0	3,0	0,0	Опрос, беседа, текущий контроль
1.1.	Вольная борьба в РФ.	0,5	0,5	-	
1.2.	Гигиена, закаливание, питание, режим борца.	0,5	0,5	-	
1.3.	Профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой	0,5	0,5	-	
1.4.	Моральная и психологическая подготовка борца	0,5	0,5		
1.5.	Правила соревнований по спортивной борьбе	1,0	1,0		
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5,5	0,5	5,0	Контрольные упражнения
2.1.	Беговые упражнения	1,1	0,1	1,0	
2.2.	Прыжки	1,1	0,1	1,0	
2.3.	ОФП без предметов	1,1	0,1	1,0	
2.4.	ОФП с предметами	1,1	0,1	1,0	
2.5.	Самостоятельные упражнения по ОФП	1,1	0,1	1,0	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5,5	0,3	5,2	Контрольные упражнения
3.1.	Акробатические упражнения	1,5	0,1	1,4	
3.2.	Специальные игровые комплексы	1,5	0,1	1,4	
3.3.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	2,5	0,1	2,4	
4.	Технико - тактическая	6,0	0,2ч	5,8	

	подготовка				
4.1.	Перевод рывком за руку	0,5		0,5	Контрольные упражнения
4.2.	Бросок вращением	0,5		0,5	
4.3.	Бросок наклоном	0,5		0,5	
4.4.	Бросок подворотом	0,5		0,5	
4.5.	Перевороты скручиванием	0,5		0,5	
4.6.	Перевороты забеганием	0,5		0,5	
4.7.	Перевороты накатом	0,5		0,5	
4.8.	Перевороты переходом	0,5		0,5	
4.9.	Перевороты вращением	0,5		0,5	
4.10.	Простейшие формы борьбы	0,5		0,5	
4.11.	Контрприемы	0,5	0,1	0,4	
4.12.	Комбинации приемов в стойке	0,5	0,1	0,4	
5.	Тренировочные схватки. Соревнования	3,0	-	3,0	Участие в соревнованиях
6.	Итоговое занятие Модуля	1,5	-	1,5	Диагностика Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.
	Итого:	26,0	5,0	21,0	

2.1.2. Содержание учебного плана первого модуля «Начальный»

Тема I. «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 физического состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Тема 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вольная борьба в РФ.

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

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, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

1.3. Профилактика травматизма на занятиях борьбой. Теория: Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Запрещённые 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.

1.4. Моральная и психологическая подготовка борца.

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

1.5. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Теория: Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини борьбы. Весовые категории для борцов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. (на каждом занятии). Каждое упражнение должно выполняться оптимальным и безопасным способом в соответствии с биомеханикой тела. Правильная техника необходима для равномерного распределения нагрузки и проработки целевых мышц. Уметь контролировать свое тело, правильно дозировать нагрузку и знать технику выполнения упражнений. количество подходов и повторений, а также время отдыха и темп выполнения.

Практика. Упражнения.

2.1. «Беговые упражнения».

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2.2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе от этапов спортивного совершенствования. Средства, методы тренировки.

3.1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

3.2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. 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.

Раздел IV. Техника - тактическая подготовка.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Перевод рывком за руку
- Бросок вращением
- Бросок наклоном
- Бросок подворотом
- Перевороты скручиванием
- Перевороты забеганием
- Перевороты накатом
- Перевороты переходом
- Перевороты вращением
- Простейшие формы борьбы
- Контрприемы
- Комбинации приемов в стойке

Раздел 5. Тренировочные схватки. Соревнования.

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

Раздел 6. Итоговое занятие модуля.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники.

2.1.3. Учебно-тематический план второго модуля «Основной»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8,0		8,0	Контрольные упражнения
1.1.	Беговые упражнения	2,0		2,0	
1.2.	Прыжки	2,0		2,0	
1.3.	ОФП без предметов	1,0		1,0	
1.4.	ОФП с предметами	2,0		2,0	
1.5.	Самостоятельные упражнения по ОФП	1,0		1,0	
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8,0	0,1	7,9	Контрольные упражнения
2.1	Акробатические упражнения	2,5		2,5	

2.2.	Специальные игровые комплексы	2,5		2,5	
2.3.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	3,0		3,0	
3.	Технико - тактическая подготовка	8,5	0,1	8,4	Контрольные упражнения
3.1.	Перевод рывком за руку	0,5		0,5	
3.2.	Бросок вращением	1,0		1,0	
3.3.	Бросок наклоном	1,0		1,0	
3.4.	Бросок подворотом	1,0		1,0	
3.5.	Перевороты скручиванием	0,5		0,5	
3.6.	Перевороты забеганием	1,0		1,0	
3.7.	Перевороты накатом	0,5		0,5	
3.8.	Перевороты переходом	0,5		0,5	
3.9.	Перевороты вращением	0,5		0,5	
3.10.	Простейшие формы борьбы	0,5		0,5	
3.11.	Контрприемы	0,5		0,5	
3.12.	Комбинации приемов в стойке	1,0		1,0	
4.	Тренировочные схватки. Соревнования	10,0	0,8	9,2	Участие в соревнованиях
5.	Итоговое занятие модуля	1,5	-	1,5	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП
	Итого:	36,0	1,0	35,0	

2.1.4. Содержание учебного – тематического плана второго модуля «Основной» Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

1.1. «Беговые упражнения».

Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

1.2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе от этапов спортивного совершенствования. Средства, методы тренировки.

2.1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2.2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. 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.

Раздел 3. Техничко - тактическая подготовка.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Перевод рывком за руку
- Бросок вращением
- Бросок наклоном
- Бросок подворотом
- Перевороты скручиванием
- Перевороты забеганием
- Перевороты накатом
- Перевороты переходом
- Перевороты вращением
- Простейшие формы борьбы
- Контрприемы
- Комбинации приемов в стойке

Раздел 4. Тренировочные схватки. Соревнования.

Теория: Техника и приёмы.

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

Раздел 5. Итоговое занятие модуля.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники.

2.1.5. Учебно-тематический план третьего модуля «Базовый»

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12,0		12,0	Контрольные упражнения
1.1.	Беговые упражнения	2,0		2,0	
1.2.	Прыжки	2,0		2,0	
1.3.	ОФП без предметов	2,0		2,0	
1.4.	ОФП с предметами	3,0		3,0	

1.5.	Самостоятельные упражнения по ОФП	3,0		3,0	
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12,0		12,0	Контрольные упражнения
2.1	Акробатические упражнения	4,0		4,0	
2.2.	Специальные игровые комплексы	4,0		4,0	
2.3.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	4,0		4,0	
3	Технико - тактическая подготовка	16,0		16,0	Контрольные упражнения
3.1.	Перевод рывком за руку	1,0		1,0	
3.2.	Бросок вращением	1,0		1,0	
3.3.	Бросок наклоном	1,0		1,0	
3.4.	Бросок подворотом	1,0		1,0	
3.5.	Перевороты скручиванием	2,0		2,0	
3.6.	Перевороты забеганием	1,0		1,0	
3.7.	Перевороты накатом	2,0		2,0	
3.8.	Перевороты переходом	1,0		1,0	
3.9.	Перевороты вращением	2,0		2,0	
3.10.	Простейшие формы борьбы	1,0		1,0	
3.11.	Контрприемы	1,0		1,0	
3.12.	Комбинации приемов в стойке	2,0		2,0	
4.	Тренировочные схватки. Соревнования	22,5	-	22,5	Участие в соревнованиях
5.	Заключительное занятие	1,5	-	1,5	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.
	Итого:	64,0	0,0	64,0	

2.1.6. Содержание учебного плана третьего модуля «Базовый»

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика. Упражнения.

2.1. «Беговые упражнения».

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы.

Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2.2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гириями)

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

3.1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

3.2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. 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.

Раздел 3. Техничко - тактическая подготовки.

Практика.

- Перевод рывком за руку
- Бросок вращением
- Бросок наклоном
- Бросок подворотом
- Перевороты скручиванием
- Перевороты забеганием
- Перевороты накатом
- Перевороты переходом
- Перевороты вращением
- Простейшие формы борьбы
- Контрприемы
- Комбинации приемов в стойке

Раздел 4. Тренировочные схватки. Соревнования.

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

Раздел 5. Заключительное занятие.

Практика: Показательные выступления обучающихся.

2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения уровень Продвинутый

Цель уровня: совершенствование у обучающихся физических качеств необходимых для владения техникой и тактикой вольной борьбы.

Задачи базового уровня:

- повысить работоспособность;
- привить навыки техники безопасности на занятиях вольной борьбой;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- отработать технику вольной борьбы;
- развивать специальные физические качества обучающихся, необходимые в вольной борьбе;
- готовить обучающихся к соревновательной деятельности по вольной борьбе.

2.2.1. Учебно-тематический план первого модуля «Базовый»

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Введение в образовательную программу.	1,5	1,0	0,5	Диагностика
1.	Теоретическая подготовка	2,0	2,0	0,0	Опрос, беседа, текущий контроль
1.1.	История развития борьбы.	0,5	0,5	-	
1.2.	Правила питания	0,5	0,5	-	
1.3.	Правила соревнований по вольной борьбе	0,5	0,5	-	
1.4.	Предупреждение травм, оказание первой помощи	1,0	0,5	-	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6,0	0,0	6,0	Контрольные упражнения
2.1.	Беговые упражнения	1,5		1,5	
2.2.	Прыжки	1,5		1,5	
2.3.	Упражнения на гимнастических снарядах	1,0		1,0	
2.4.	Самостоятельные упражнения по ОФП	2,0		2,0	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5,0	0,0	5,0	Контрольные упражнения
3.1.	Акробатические упражнения	2,5		2,5	
3.2.	Специальные игровые комплексы.	2,5		2,5	

4.	Технико - тактическая подготовка	4,0	0,0	4,0	Контрольные упражнения
4.1.	Приемы с захватом руки изнутри	0,4		0,4	
4.2.	Приемы с захватом руки из - под плеча	0,4		0,4	
4.3.	Захват «Петля»	0,3		0,3	
4.4.	Захват «Крест»	0,4		0,4	
4.5.	Бросок «Мельница»	0,4		0,4	
4.6.	Бросок «Посадка»	0,4		0,4	
4.7.	Приемы с захватом двумя руками изнутри	0,2		0,2	
4.8.	Приемы с захватом одной рукой снаружи	0,2		0,2	
4.9.	«Ключ»	0,3		0,3	
4.10.	Бросок «Задний пояс»	0,3		0,3	
4.11.	Бросок «Обратный пояс»	0,3		0,3	
4.12.	Самоподготовка	0,4		0,4	
5.	Тренировочные схватки. Соревнования	6,0	-	6,0	Участие в соревнованиях
6.	Заключительное занятие Модуля	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.
	Итого:	26,0	3,0	23,0	

2.2.2. Содержание программы 2 года обучения Уровень «Базовый»

I. «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 физического состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. История развития борьбы.

Теория: История развития физической культуры в Мире. История развития вольной борьбы в Самаре. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

1.2. Правила питания борца.

Теория: Правильное, грамотное, сбалансированное питание борца. Правильное питание помогает организму воспринимать физическую нагрузку, регулировать такие

необходимые показатели, как вес, гибкость, рельефность мышц, физическую силу.

1.3. Правила соревнований по вольной борьбе.

Теория: Правила соревнований по вольной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Жесты судей. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

1.4. Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

2.1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2.2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

2.3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

2.4. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

3.1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

3.2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

Раздел 4. Техничко - тактическая подготовка.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри
- Приемы с захватом руки из - под плеча
- Захват «Петля»
- Захват «Крест»
- Бросок «Мельница»
- Бросок «Посадка»
- Приемы с захватом двумя руками изнутри
- Приемы с захватом двумя руками снаружи
- «Ключ»
- Бросок «Задний пояс»
- Бросок «Обратный пояс»
- Самоподготовка

Раздел 5. Тренировочные схватки. Соревнования.

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

Раздел 6. Итоговое занятие модуля.

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

2.2.3. Учебно-тематический план первого модуля «Сильнейший»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8,5	0,0	8,5	Контрольные упражнения
1.1.	Беговые упражнения	2,0		2,0	
1.2.	Прыжки	2,0		2,0	
1.3.	Упражнения на гимнастических снарядах	2,0		2,0	

1.4.	Самостоятельные упражнения по ОФП	2,5		2,5	
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	6,0	0,0	6,0	Контрольные упражнения
2.1.	Акробатические упражнения	3,0		3,0	
2.2.	Специальные игровые комплексы.	3,0		3,0	
3.	Технико - тактическая подготовка	6,0	0,0	6,0	Контрольные упражнения
3.1.	Приемы с захватом руки изнутри	0,6		0,6	
3.2.	Приемы с захватом руки из - под плеча	0,5		0,5	
3.3.	Захват «Петля»	0,4		0,4	
3.4.	Захват «Крест»	0,6		0,6	
3.5.	Бросок «Мельница»	0,6		0,6	
3.6.	Бросок «Посадка»	0,6		0,6	
3.7.	Приемы с захватом двумя руками изнутри	0,4		0,4	
3.8.	Приемы с захватом одной рукой снаружи	0,4		0,4	
3.9.	«Ключ»	0,4		0,4	
3.10.	Бросок «Задний пояс»	0,5		0,5	
3.11.	Бросок «Обратный пояс»	0,5		0,5	
3.12.	Самоподготовка	0,5		0,5	
4.	Тренировочные схватки. Соревнования	8,0	1,0	7,0	Участие в соревнованиях
5.	Заключительное занятие Модуля	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.
	Итого:	30,0	1,0	29,0	

2.2.4. Содержание программы 2 года обучения уровень «Сильнейший» Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

1.1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

1.2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гириями)

1.3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

1.4. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

2.1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2.2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

Раздел 3. Техничко - тактическая подготовка.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри
- Приемы с захватом руки из - под плеча
- Захват «Петля»
- Захват «Крест»
- Бросок «Мельница»
- Бросок «Посадка»
- Приемы с захватом двумя руками изнутри
- Приемы с захватом двумя руками снаружи
- «Ключ»
- Бросок «Задний пояс»
- Бросок «Обратный пояс
- Самоподготовка

Раздел 4. Тренировочные схватки. Соревнования.

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

Раздел 5. Итоговое занятие модуля.

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

2.2.5. Учебно-тематический план первого модуля «Чемпион»

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14,0	0,0	8,5	Контрольные упражнения
1.1.	Беговые упражнения	4,0		4,0	
1.2.	Прыжки	4,0		4,0	
1.3.	Упражнения на гимнастических снарядах	2,5		2,5	
1.4.	Самостоятельные упражнения по ОФП	3,5		3,5	
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12,0	0,0	6,0	Контрольные упражнения
2.1	Акробатические упражнения	6,0		6,0	
2.2.	Специальные игровые комплексы.	6,0		6,0	
3.	Технико - тактическая подготовка	10,0	0,0	10,0	Контрольные упражнения
3.1.	Приемы с захватом руки изнутри	0,8		0,8	
3.2.	Приемы с захватом руки из - под плеча	0,8		0,8	
3.3.	Захват «Петля»	1,0		1,0	
3.4.	Захват «Крест»	1,0		1,0	
3.5.	Бросок «Мельница»	0,8		0,8	
3.6.	Бросок «Посадка»	0,9		0,9	
3.7.	Приемы с захватом двумя руками изнутри	0,7		0,7	
3.8.	Приемы с захватом одной рукой снаружи	0,8		0,8	
3.9.	«Ключ»	0,8		0,8	
3.10.	Бросок «Задний пояс»	0,8		0,8	
3.11.	Бросок «Обратный пояс»	0,8		0,8	
3.12.	Самоподготовка	0,8		0,8	
4.	Тренировочные схватки. Соревнования	31,0	0,0	31,0	Участие в соревнованиях
5.	Заключительное занятие Модуля	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.
6.	Показательные выступления обучающихся.	1,5		1,5	
	Итого:	70,0	0,0	70,0	

2.2.6. Содержание программы 2 года обучения уровень «Чемпион»

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

1.1. «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

1.2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

1.3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

1.4. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

2.1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2.2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

Раздел 3. Техничко - тактическая подготовка.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри
- Приемы с захватом руки из - под плеча
- Захват «Петля»

- Захват «Крест»
- Бросок «Мельница»
- Бросок «Посадка»
- Приемы с захватом двумя руками изнутри
- Приемы с захватом двумя руками снаружи
- «Ключ»
- Бросок «Задний пояс»
- Бросок «Обратный пояс»
- Самоподготовка

Раздел 4. Тренировочные схватки. Соревнования.

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

Раздел 5. Итоговое занятие модуля.

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

Раздел 5. Показательные выступления обучающихся.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

На стартовом уровне организуется стимулирование интереса обучающихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности.

На базовом уровне первостепенное значение приобретают элементы СФП, этот этап имеет содержательные блоки, каждый из которых включает определенный объем информации.

Практическое усвоение каждого технического приема строится в следующей последовательности:

- Рассказ и показ технического приема в целом.
- Разучивание приемов по частям без сопротивления напарника.
- Разучивание приема в целом без сопротивления напарника.
- Разучивание этапов технических приемов с сопротивлением напарника.
- Разучивание технических приемов в целом с полным сопротивлением напарника.

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.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

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.

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.

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

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

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

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

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

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Дидактический материал.

- Видеофильмы:
- Репортажи с соревнований по вольной борьбе на Олимпийских играх.
- 2. Учебные видеофильмы по технике вольной борьбы:
 - «Техника вольной борьбы в стойке»;
 - «Техника вольной борьбы в партере».
- 3. Видеозаписи учебных тренерских семинаров, проводимых заслуженным тренером СССР и России В. М. Кузнецовым (г Новосибирск), заслуженным тренером СССР Г. А. Вершининым (г. Москва);
- 4. Альманах «Богатыри» (1999 – 2005гг.)

Материально – техническая база

№	наименование	ед. измерения	кол-во
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 12*12	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Весы	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
11	Канат	штук	1

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

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 - фляг, 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.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629).
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467).

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).

8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

9. Устав ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть – Кинельский.

10. Положение о дополнительной общеразвивающей программы СП ДОД «Вундеркинд» ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть – Кинельский.

2. 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., 2011.

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., 2009.

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., 1986.

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

9. Шулика Ю.А. «Греко – римская борьба» Феникс, 2004.

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

3. Интернет-ресурсы:

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

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

Диагностика результатов обучения по программе

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1					
Теоретическая подготовка					
1.1.	Теоретические знания (по основным разделам учебно – тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½)			5		
Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)			10		
1.2.	Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	
средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой)			5		
максимальный уровень (специальные термины употребляет осознано и в полном соответствии с их содержанием)			10		
2. Практическая подготовка					
2.1.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно – тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой)	1	Практические занятия, выставки, зачеты и т.д.
средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)			5		
максимальный уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)			10		
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	
средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)			5		
максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)			10		
2.3.	Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение	Креативность в выполнении заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Наблюдение, практические занятия, конкурсные и

	воплотить его в готовом продукте)		репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	презентационные занятия
			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 литературе	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 тд
3.2.			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

№	Показатели (оцениваемые параметры)	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 своим действия)	обучающийся постоянно находится под воздействием контроля из вне	1	
			периодически контролирует себя сам	5	
			постоянно контролирует себя сам	10	
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	
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											Ср. балл		
		Результаты обучения					Личностное развитие								
		1. Теоретическая подготовка	2. Практическая подготовка	3. Общеучебные умения навыки	4. Учебно – коммуникативные умения	5. Учебно-организационные умения	1. Организационно – волевые качества	2. Ориентационные качества	3. Поведенческие качества						
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
Средний балл															

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