АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании
методического совета
от «25» 05 2026 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
_____ Котлячков А.В.
«26» 05 2026 г.

приказ от 26.05.2026 № 241

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Греко-римская борьба»

Возраст учащихся: 5-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Куньшин Александр Андреевич
педагог дополнительного образования МУДО «ЦДО»

г. Саратов – 2026 г.

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цели и задачи программы 6
1.3. Планируемые результаты 8
1.4. Формы и периодичность контроля (аттестации) планируемых результатов программы 11
1.5. Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана) 12
II. Комплекс организационно-педагогических условий 29
2.1. Методическое обеспечение программы 29
2.2. Рабочая программа воспитания 33
2.3. Условия реализации программы 34
2.4. Оценочные материалы 36
Список литературы 37
Интернет-ресурсы 37
Видеоресурсы 37
Приложения 38
Приложение № 1. Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося 38
Приложение № 2. Индивидуальная карточка учета результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы 39
Приложение № 3. Диагностические карты для отслеживания предметных, метапредметных и личностных результатов освоения программы 40
Приложение № 4. Итоговые таблицы по предметным, метапредметным и личностным результатам за учебный год 42
Приложение № 5. Оценка динамики образовательных результатов (предметных, метапредметных, личностных) за учебный год 44
Приложение № 6. Итоговые таблицы за полный курс обучения по предметным, метапредметным, личностным результатам 45
Приложение № 7. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» 47
Приложение № 8. Нормативы по ОФП и СФП 50
Приложение № 9. Анкета для учащихся 54
Приложение № 10. Анкета для родителей 55
Приложение № 11. Календарные учебные графики 57
Приложение № 12. Календарный план воспитательной работы 77
Приложение № 13. Рабочая программа к основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе 78

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Основными нормативными документами, положенными в основу образовательной программы, являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

Научно-методической основой разработки программы явились концептуальные положения и идеи Выготского Л.С., о развитии сознания в процессе интериоризации знаний и выделении переживаний ребенка как единицы изучения личности. Бабанского Ю.К., Гордина Л.Ю., Лихачева Б.Т., Ковалева А.Г., Коротова В.М. о единстве обучения, воспитания и самовоспитания, взаимосвязи урочных и внеурочных занятий, органическое единство которых способствует гармоническому развитию личности. А.Г. Асмолова, В.Г. Бочарова, Л.П. Буева, Д.П. Дербенева, Л.В. Мардахаева, А.В. Мудрик, Р.В. Овчарова, М.И. Рожкова и др. о различных аспектах проблемы влияния социальной среды на здоровье человека. А.И. Лучанкина, А.А. Сняцкого, И.И. Фришмана, Е.Б. Штейнберга и др. о методических аспектах здоровьесберегающих технологий работы с детьми в клубных объединениях.

Отличительной особенностью данной программы от других программ по греко-римской борьбе, например, ДООП «Греко-римская борьба» (Соколов В.Ю. г. Маркс, 2023 г.), является то, что данная программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка в зависимости от его физических возможностей.

Ссылка на программу Соколова В.Ю.:
https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/QhJ/mPt/QhJmPtmL1rn8eTw7w.pdf .

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время у подрастающего поколения возрастает потребность в занятиях физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт являются наиболее действенными средствами укрепления здоровья человека. Здоровье является одним из ключевых вопросов, который всегда актуален для любого государства, т.к. от здоровья молодёжи зависит не только экономическое благополучие, но и обороноспособность страны.

Педагогическая целесообразность программы

Учебный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Большое внимание уделяется воспитательному аспекту в плане умений и необходимости применения полученных знаний.

Практическая значимость программы состоит в том, что, опираясь на полученные в процессе обучения знания, умения и навыки, учащиеся смогут адаптироваться к жизни в обществе, подготовиться к труду, быть конкурентоспособными в современных условиях.

Адресат программы – ребята, которые хотят усовершенствовать свои базовые физические навыки. Развить личную ответственность и психологическую устойчивость. Научиться выстраивать правильный режим питания. Объединяться и работать в команде. Улучшить свои дисциплинарные качества.

Программа рассчитана на учащихся 5-18 лет. Одновременно в группе не могут заниматься дети разных возрастных категорий. Специальных требований к знаниям учащихся при приеме в объединение по борьбе нет. В объединение принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья.

Наполняемость группы для 1-го год обучения: 12-15 человек, для 2-го года обучения 10-12 человек, для 3-го года обучения и последующих 8-10 человек.

Группы первого года обучения формируются в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности, времени занятий в образовательной школе и места проживания ребенка. С каждым ребенком проводится собеседование с целью знакомства.

Основанием для формирования групп последующих лет обучения является выполнение в конце учебного года (в мае) программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно-качественных показателях.

Срок реализации программы – пять лет. Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

Объём программы: 1008 часов. Первый год обучения – 144 часа, второй и последующие годы – по 216 часов.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся в МОУ «Гимназия №5» (адрес гимназии включён в приложение к лицензии на осуществление образовательной деятельности МУДО «ЦДО» как дополнительный адрес осуществления образовательной деятельности). Учебный план составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю для первого года обучения и 6 часов в неделю для второго, третьего, четвертого и пятого года обучения.

Продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями в группе 10 минут. Перерыв в занятиях между группами составляет 15 минут.

Форма обучения – очная. По программе предусматривается временная организация образовательного процесса в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обеспечения доступности образования для всех учащихся в особых обстоятельствах (периоды самоизоляций, карантинов, внеочередных каникул в связи с повышенной заболеваемостью вирусными заболеваниями, и т.д.). Учебный процесс в такие периоды организуется с использованием интернет-ресурсов, электронной почты, мессенджеров.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основные формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, тренировочные занятия, соревнования, видео-просмотры чемпионатов разных уровней, коллективная рефлексия по анализу соревнований.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуально-групповая, парная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие личности и укрепление здоровья учащихся средствами греко-римской борьбы.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

обучающие

- формировать и совершенствовать знания и умения, необходимые для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе (на основе совокупности приобретенных знаний и навыков, учащиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке);
- расширять двигательный опыт за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, знакомить с современными системами физических упражнений;
- расширять объём знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности.

воспитательные

- воспитывать социальную активность учащихся, самостоятельность, ответственность;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, уважение к другим участникам объединения, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя при этом индивидуальность каждого учащегося;
- совершенствовать индивидуальные физические и психические способности, самопознание, саморазвитие и самореализацию;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитывать уважение к семейным ценностям;
- формировать гражданскую позицию по отношению к Родине.

развивающие

- развивать познавательные, физические, нравственные способности учащихся путем использования их потенциальных возможностей, способствующих формированию личности учащегося;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни, развить стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- развивать умение творчески подходить к решению возникающих проблем во время занятий и соревнований (поможет учащимся в жизненном самоутверждении и самоопределении);
- развивать самоконтроль и самооценку;
- развивать умение использовать информационно-коммуникационные технологии для поиска материала и решения поставленных задач.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

После первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;

-правила техники безопасности,

- единую спортивную квалификацию,

-гигиену, закаливание, режим борца;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;

- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;

- страховку и само страховку;

- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;

- оказать первую медицинскую помощь;

Овладеть:

- основой техники борьбы в партере и в стойке;

- элементами акробатики и гимнастики.

После второго года обучения учащиеся должны:

Понимать о необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой

- о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;

- терминологию спортивной борьбы;

- правила соревнований по борьбе;

- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;

- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;

- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;

- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств;

Овладеть:

знаниями и навыками в организации и проведении соревнований; судейской практикой.

После третьего, четвертого и пятого года обучения учащиеся должны:

Понимать о необходимости физических упражнений, выполнять и владеть приемами самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- основные требования по спортивной борьбе;

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;

- основы тактики и техники спортивной борьбы;

- основы методического обучения и тренировки борца;

- разнообразные формы соревновательной деятельности.

Уметь:

- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана;

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;

- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов;

- уметь выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке.

Овладеть:

- знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно-полезной деятельности, позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений;

- знаниями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях различного уровня;

- современными системами физических упражнений.

Личностные результаты

• способность к саморазвитию и личностному росту;

• уважительное отношение к другим участникам объединения;

• проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

• осознание значения семьи и семейных ценностей;

• сформированность гражданской позиции по отношению к Родине;

• умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

• сформированность социальной активности учащихся, самостоятельности, ответственности.

Метапредметные результаты

• самостоятельное определение цели своего обучения в рамках программы объединения;

• умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• умение владеть основами самоконтроля и самооценки;

• умение работать индивидуально и в коллективе, самостоятельно находя способы взаимодействия с участниками объединения;

• умение поддерживать здоровый образ жизни;

• умение использовать информационно-коммуникационные технологии для поиска материала и решения поставленных задач.

1.4. Формы и периодичность контроля (аттестации) планируемых результатов программы

В объединении используется входная диагностика (проводится для определения начального уровня подготовки учащихся) в начале первого года обучения, промежуточный контроль (в конце первого полугодия каждого года обучения), годовой промежуточный контроль (в конце 1, 2, 3, 4 годов обучения) и аттестация по итогам освоения программы (в конце 5 года обучения).

Промежуточный контроль предусматривает зачетное занятие при выполнении контрольных упражнений. Формы подведения итогов: участие в соревнованиях.

Оценка эффективности реализации программы

Эффективность реализации программы определяется согласно выработанным критериям количества и качества:

1. Уровень освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы (уровень: низкий, средний, высокий)

Уровень освоения учащимися содержания дополнительной общеразвивающей программы исследуется по следующим параметрам:

- предметные результаты - выявляются на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- метапредметные результаты - выявляются на основе наблюдения;
- личностные результаты - выявляются на основе педагогического наблюдения за поведением учащихся, путем проведения диагностики.

2. Результаты участия учащихся в конкурсных мероприятиях (участие и победы в соревнованиях и т.д.).

3. Степень удовлетворенности учащихся и их родителей качеством реализации дополнительной общеразвивающей программы. Определяется на основе анкет, разработанных педагогом-психологом ЦДО.

Основной **формой подведения итогов реализации программы** является участие в соревнованиях и достижение в них результата.

1.5. Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана)

Учебный план

Первый год обучения

Цель: комплектование и сохранность учебных групп.

Задачи:

- ознакомить с основными средствами подготовки борца;
- выявить задатки и способности детей;
- привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепить здоровье и улучшить физическое развитие.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт	1	1	-	Беседа
2.	Борьба в системе физического воспитания	1	1	-	Беседа
3.	История спортивной борьбы	1	1	-	Беседа

4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	-	Беседа
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	-	Беседа
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и само страховка	12	1	11	Выполнение упражнений
7.	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	40	1	39	Выполнение тактико-технических действий
8.	Воспитание физических качеств	61	2	59	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
9.	Игровые комплексы в борьбе	20	2	18	Соревнование
10.	Врачебный контроль, спортивный массаж	2	1	1	Беседа и техника выполнения
11.	Восстановительные мероприятия	4	4	-	Беседа
	ИТОГО	**144**	**16**	**128**	

Второй год обучения

Цель: обучение основам техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

Задачи:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявить задатки и способности детей;

- познакомить с терминологией спортивной борьбы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Предмет, задачи курса специализации	1	1	-	Беседа
2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	2	2	-	Беседа

3.	История спортивной борьбы	2	2	-	Беседа
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	1	1	-	Беседа
5.	Терминология спортивной борьбы	1	1	-	Беседа
6.	Правила соревнований по борьбе	8	4	4	Беседа. Практика судейства
7.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	12	2	10	Выполнение упражнений
8.	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.	63	4	59	Выполнение тактико-технических действий
9.	Основы методики обучения и тренировки борца	6	6	-	Беседа
10.	Воспитание физических качеств	80	2	78	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
11.	Игровые комплексы в борьбе	24	2	22	Соревнование
12.	Врачебный контроль, спортивный массаж	4	2	2	Беседа и техника выполнения
13.	Восстановительные мероприятия	10	10	-	Беседа
14.	Моральная и психологическая подготовка борца	2	2	-	Беседа
	ИТОГО	**216**	**41**	**175**	

Третий год обучения

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

Задачи:

- формировать технику и тактику борьбы, предоставить учащимся возможность приобрести соревновательный опыт путем участия в соревнованиях.

- подготавливать и отслеживать выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке, соответствующей возрастной группе;

- формировать навыки в организации и проведении соревнований.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Предмет, задачи курса специализации	2	2	-	Беседа
2.	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма учащихся	2	2	-	Беседа
3.	История спортивной борьбы	2	2	-	Беседа
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	6	6	-	Беседа
5.	Классификация спортивной борьбы	2	2	-	Беседа
6.	Правила соревнований по борьбе	10	4	6	Беседа. Практика судейства
7.	Гигиена, закаливания, питание и режим питания	2	2	-	Беседа
8.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	12	2	10	Выполнение упражнений
9.	Основы тактики и техники спортивной борьбы.	2	2	-	Выполнение технико-тактических действий
10.	Основы методики обучения и тренировки борца	65	1	64	Выполнение технических действий
11.	Воспитание физических качеств	82	1	81	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
12.	Игровые комплексы в борьбе	15	1	14	Соревнование
13.	Врачебный контроль и спортивный массаж	4	2	2	Беседа и техника выполнения
14.	Восстановительные мероприятия	6	6	-	Беседа
15.	Моральная и психологическая подготовка борца	2	2	-	Беседа
16.	Просмотр и анализ соревнований	2	2	-	Беседа
	ИТОГО	**216**	**39**	**177**	

Четвертый год обучения

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

Задачи:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность на основе занятий различными видами физических упражнений;

- продолжить выявлять задатки и способности детей;

- продолжить знакомить с терминологией спортивной борьбы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Предмет, задачи курса специализации	1	1	-	Беседа
2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	2	2	-	Беседа
3.	История спортивной борьбы	2	2	-	Беседа
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	1	1	-	Беседа
5.	Терминология спортивной борьбы	1	1	-	Беседа
6.	Правила соревнований по борьбе	8	4	4	Беседа. Практика судейства
7.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	12	2	10	Выполнение упражнений
8.	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.	63	4	59	Выполнение тактико-технических действий
9.	Основы методики обучения и тренировки борца	6	6	-	Беседа
10.	Воспитание физических качеств	80	2	78	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
11.	Игровые комплексы в борьбе	24	2	22	Соревнование
12.	Врачебный контроль, спортивный массаж	4	2	2	Беседа и техника выполнения
13.	Восстановительные мероприятия	10	10	-	Беседа
14.	Моральная и психологическая подготовка борца	2	2	-	Беседа
	ИТОГО	**216**	**41**	**175**	

Пятый год обучения

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств.

Задачи:

- продолжить формирование техники и тактики борьбы, предоставить учащимся возможность совершенствовать соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;

- отслеживать выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке, соответствующей возрастной группе;

- совершенствовать навыки в организации и проведении соревнований.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Предмет, задачи курса специализации	2	2	-	Беседа
2.	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма учащихся	2	2	-	Беседа
3.	История спортивной борьбы	2	2	-	Беседа
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	6	6	-	Беседа
5.	Классификация спортивной борьбы	2	2	-	Беседа
6.	Правила соревнований по борьбе	10	4	6	Беседа. Практика судейства
7.	Гигиена, закаливания, питание и режим питания	2	2	-	Беседа
8.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	12	2	10	Выполнение упражнений
9.	Основы тактики и техники спортивной борьбы.	2	2	-	Выполнение технико-тактических действий
10.	Основы методики обучения и тренировки борца	65	1	64	Выполнение технических действий
11.	Воспитание физических качеств	82	1	81	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
12.	Игровые комплексы в борьбе	15	1	14	Соревнование
13.	Врачебный контроль и спортивный массаж	4	2	2	Беседа и техника выполнения

14.	Восстановительные мероприятия	6	6	-	Беседа
15.	Моральная и психологическая подготовка борца	2	2	-	Беседа
16.	Просмотр и анализ соревнований	2	2	-	Беседа
	ИТОГО	**216**	**39**	**177**	

Содержание учебного плана

Первый год обучения

1. **Физическая культура и спорт.**
   Теория: Зарождение физической культуры и спорта в России.
2. **Борьба в системе физического воспитания.**
   Теория: Роль спортивной борьбы в системе физического воспитания.
3. **История спортивной борьбы.**
   Теория: Историческая справка о виде спорта греко-римская борьба.
4. **Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**
   Теория: Основные правила и принципы гигиены, закаливания, питания и режима борца.
5. **Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.**
   Теория: Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях борьбой.
6. **Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и само страховка.**
   Теория: Описание общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, техники страховки и само страховки.
   Практика: Упражнения в страховке и само страховке при падениях.
   Упражнения с партнером.
   Общеразвивающие гимнастические упражнения.
   Игры и эстафеты.
   Акробатические упражнения.
   Упражнения на мосту.
7. **Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.**
   Теория: Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе.
   Практика: Переводы рывком.
   Перевод рывком за руку.
   Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.
   Переводы нырком.
   Перевод нырком захватом шеи и туловища.
   Переводы вращением (вертушки).
   Перевод вращением захватом руки сверху.

Броски поворотом (бедро).
Бросок поворотом захватом руки через плечо.
Бросок поворотом захватом руки под плечо.
Бросок поворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.
Броски поворотом (мельница).
Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.
Примерные комбинации приемов.
Перевороты скручиванием.
Переворот рычагом.
Переворот скручиванием захватом рук сбоку.
Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.
Перевороты залеганием.
Переворот залеганием захватом шеи из-под плеча.

8. **Воспитание физических качеств.**
   Теория: Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе.
   Практика: ОФП. Упражнения для развития быстроты.
   ОФП. Упражнения для развития координации.
   ОФП. Упражнения для развития выносливости.
   ОФП. Упражнения для развития силы.
   ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости.
   ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
   ОФП. Упражнения для развития гибкости.
   СФП. Забегания на «мосту».
   СФП. Перевороты на «мосту».
   СФП. Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону.
   СФП. Лазание по канату с помощью ног.
   СФП. Лазание по канату без помощи ног.
9. **Игровые комплексы в борьбе.**
   Теория: Виды игровых комплексов при занятиях спортивной борьбой.
   Практика: Игры в касания.
   Игры в блокирующие захваты.
   Игры в атакующие захваты.
   Игры в теснение.
   Игры в дебюты (начало поединка).
   Игры в перетягивание.
   Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.
   Игры за сохранение равновесия.
   Игры с отрывом соперника от ковра.
10. **Врачебный контроль, спортивный массаж.**
    Теория: Основы врачебного контроля и виды спортивного массажа при занятиях спортивной борьбой.
    Практика: Практика выполнения спортивного массажа.
11. **Восстановительные мероприятия.**

Теория: Виды восстановительных мероприятий.

Второй год обучения

1. **Предмет, задачи курса специализации.**
   Теория: Специализация спортивной борьбы.
2. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся.**
   Теория: Положительные влияния занятий спортивной борьбой на организм учащихся.
3. **История спортивной борьбы.**
   Теория: Историческая справка о виде спорта греко-римская борьба.
4. **Актуальные вопросы развития борьбы.**
   Теория: Меры международной федерации по развитию спортивной борьбы.
5. **Терминология спортивной борьбы.**
   Теория: Термины, применяющиеся в спортивной борьбе.
6. **Правила соревнований по борьбе**
   Теория: Оценки проведения технических действий со стойки
   Оценки проведения технических действий из партера.
   Практика: Судейство учебно-тренировочных схваток.
7. **Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.**
   Теория: Описание общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.
   Практика: Упражнения в страховке и само страховке при падениях
   Упражнения с партнером.
   Общеразвивающие гимнастические упражнения.
   Игры и эстафеты.
   Упражнения на мосту.
8. **Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.**
   Теория: Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе.
   Практика: Перевод рывком захватом одноимённого запястья и туловища.
   Переводы нырком.
   Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой.
   Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.
   Бросок поворотом захватом шеи с плечом.
   Бросок поворотом захватом руки сверку (снизу) и туловища.
   Бросок наклоном захватом туловища с рукой.
   Броски поворотом (мельницы).
   Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной за плечо снаружи).

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.
Сбивания захватом руки двумя руками.
Сбивание захватом туловища.
Перевороты скручиванием.
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.
Перевороты залеганием.
Переворот залеганием захватом шеи из-под плеч.
Перевороты перекатом.
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
Перевороты прогибом.
Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.
Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.
Перевороты накатом.
Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой.
Примерные комбинации приемов.
Переворот скручиванием захватом рук сбоку.
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.
Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.
Переворот накатом захватом туловища.
Комбинации приемов.

9. Основы методики обучения и тренировки борца.

Теория: Виды методик обучения и тренировки борца.

10. Воспитание физических качеств.

Теория: Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе.
Практика: ОФП. Упражнения для развития быстроты.
ОФП. Упражнения для развития координации.
ОФП. Упражнения для развития выносливости.
ОФП. Упражнения для развития силы.
ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости.
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
ОФП. Упражнения для развития гибкости.
СФП. Забегания на «мосту».
СФП. Перевороты на «мосту».
СФП. Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону.
СФП. Лазание по канату с помощью ног.
СФП. Лазание по канату без помощи ног.

11. Игровые комплексы в борьбе

Теория: Виды игровых комплексов при занятиях спортивной борьбой.
Практика: Игры в касания.
Игры в блокирующие захваты.

Игры в атакующие захваты.
Игры в теснение.
Игры в дебюты (начало поединка).
Игры в перетягивание.
Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.
Игры за сохранение равновесия.
Игры с отрывом соперника от ковра.
Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.).
Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

12. **Врачебный контроль, спортивный массаж.**
Теория: Основы врачебного контроля и виды спортивного массажа при занятиях спортивной борьбой.
Практика: Практика выполнения спортивного массажа.
13. **Восстановительные мероприятия.**
Теория: Виды восстановительных мероприятий.
14. **Моральная и психологическая подготовка борца.**
Теория: Методы моральной и психологической подготовки борцов.

Третий год обучения

1. **Предмет, задачи курса специализации.**
Теория: Специализация спортивной борьбы.
2. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся.**
Теория: Положительные влияния занятий спортивной борьбой на организм учащихся.
3. **История спортивной борьбы.**
Теория: Историческая справка о виде спорта греко-римская борьба.
4. **Актуальные вопросы развития борьбы.**
Теория: Меры международной федерации по развитию спортивной борьбы.
5. **Классификация спортивной борьбы.**
Теория: Дисциплины спортивной борьбы.
6. **Правила соревнований по борьбе.**
Теория: Оценки проведения технических действий со стойки.
Оценки проведения технических действий из партера.
Практика: Судейство учебно-тренировочных схваток.
7. **Гигиена, закаливания, питание и режим питания.**
Теория: Основные правила и принципы гигиены, закаливания, питания и режима борца.
8. **Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.**

Теория: Описание общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.
Практика: Упражнения в страховке и само страховке при падениях.
Упражнения с партнером.
Общеразвивающие гимнастические упражнения.
Игры и эстафеты.
Упражнения на мосту.

9. **Основы тактики и техники спортивной борьбы.**
Теория: Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе.
10. **Основы методики обучения и тренировки борца.**
Теория: Виды методик обучения и тренировки борца.
Практика: Переводы нырком.
Броски наклоном.
Броски прогибом.
Сваливание сбиванием (сбивания).
Перевороты скручиванием.
Перевороты залеганием.
Перевороты перекатом.
Перевороты прогибом.
Перевороты накатом.
Броски накатом.
Броски наклоном.
Дожимания.
Удержания.
11. **Воспитание физических качеств.**
Теория: Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе.
Практика: ОФП. Упражнения для развития быстроты.
ОФП. Упражнения для развития координации.
ОФП. Упражнения для развития выносливости.
ОФП. Упражнения для развития силы.
ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости.
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
ОФП. Упражнения для развития гибкости.
СФП. Забегания на «мосту».
СФП. Перевороты на «мосту».
СФП. Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону.
СФП. Лазание по канату с помощью ног.
СФП. Лазание по канату без помощи ног.
12. **Игровые комплексы в борьбе.**
Теория: Виды игровых комплексов при занятиях спортивной борьбой.
Практика: Игры в касания.
Игры в блокирующие захваты.

Игры в атакующие захваты.
Игры в теснение.
Игры в дебюты (начало поединка).
Игры в перетягивание.
Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

13. Врачебный контроль и спортивный массаж.

Теория: Основы врачебного контроля и виды спортивного массажа при занятиях спортивной борьбой.

Практика: Практика выполнения спортивного массажа.

14. Восстановительные мероприятия.

Теория: Виды восстановительных мероприятий.

15. Моральная и психологическая подготовка борца.

Теория: Методы моральной и психологической подготовки борцов.

16. Просмотр и анализ соревнований.

Теория: Виды анализа при просмотре соревнований.

Четвертый год обучения

15. Предмет, задачи курса специализации.

Теория: Специализация спортивной борьбы.

16. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся.

Теория: Положительные влияния занятий спортивной борьбой на организм учащихся.

17. История спортивной борьбы.

Теория: Историческая справка о виде спорта греко-римская борьба.

18. Актуальные вопросы развития борьбы.

Теория: Меры международной федерации по развитию спортивной борьбы.

19. Терминология спортивной борьбы.

Теория: Термины, применяющиеся в спортивной борьбе.

20. Правила соревнований по борьбе.

Теория: Оценки проведения технических действий со стойки.
Оценки проведения технических действий из партера.

Практика: Судейство учебно-тренировочных схваток.

21. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.

Теория: Описание общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

Практика: Упражнения в страховке и само страховке при падениях.
Упражнения с партнером.
Общеразвивающие гимнастические упражнения.
Игры и эстафеты.
Упражнения на мосту.

22.Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.

Теория: Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе.

Практика: Перевод рывком захватом одноимённого запястья и туловища.

Переводы нырком.

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.

Бросок поворотом захватом шеи с плечом.

Бросок поворотом захватом руки сверку (снизу) и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной за плечо снаружи).

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сбивания захватом руки двумя руками.

Сбивание захватом туловища.

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты залеганием.

Переворот залеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом.

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом.

Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.

Переворот накатом захватом туловища.

Комбинации приемов.

23.Основы методики обучения и тренировки борца.

Теория: Виды методик обучения и тренировки борца.

24.Воспитание физических качеств.

Теория: Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе.

Практика: ОФП. Упражнения для развития быстроты.

ОФП. Упражнения для развития координации.

ОФП. Упражнения для развития выносливости.

ОФП. Упражнения для развития силы.

ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости.
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
ОФП. Упражнения для развития гибкости.
СФП. Забегания на «мосту».
СФП. Перевороты на «мосту».
СФП. Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону.
СФП. Лазание по канату с помощью ног.
СФП. Лазание по канату без помощи ног.

25. **Игровые комплексы в борьбе.**
Теория: Виды игровых комплексов при занятиях спортивной борьбой.
Практика: Игры в касания.
Игры в блокирующие захваты.
Игры в атакующие захваты.
Игры в теснение.
Игры в дебюты (начало поединка).
Игры в перетягивание.
Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.
Игры за сохранение равновесия.
Игры с отрывом соперника от ковра.
Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.).
Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.
26. **Врачебный контроль, спортивный массаж.**
Теория: Основы врачебного контроля и виды спортивного массажа при занятиях спортивной борьбой.
Практика: Практика выполнения спортивного массажа.
27. **Восстановительные мероприятия.**
Теория: Виды восстановительных мероприятий.
28. **Моральная и психологическая подготовка борца.**
Теория: Методы моральной и психологической подготовки борцов.

Пятый год обучения

1. **Предмет, задачи курса специализации.**
Теория: Специализация спортивной борьбы.
2. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся.**
Теория: Положительные влияния занятий спортивной борьбой на организм учащихся.
3. **История спортивной борьбы.**
Теория: Историческая справка о виде спорта греко-римская борьба.

4. **Актуальные вопросы развития борьбы.**
   Теория: Меры международной федерации по развитию спортивной борьбы.
5. **Классификация спортивной борьбы.**
   Теория: Дисциплины спортивной борьбы.
6. **Правила соревнований по борьбе.**
   Теория: Оценки проведения технических действий со стойки.
   Оценки проведения технических действий из партера.
   Практика: Судейство учебно-тренировочных схваток.
7. **Гигиена, закаливания, питание и режим питания.**
   Теория: Основные правила и принципы гигиены, закаливания, питания и режима борца.
8. **Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.**
   Теория: Описание общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.
   Практика: Упражнения в страховке и само страховке при падениях.
   Упражнения с партнером.
   Общеразвивающие гимнастические упражнения.
   Игры и эстафеты.
   Упражнения на мосту.
9. **Основы тактики и техники спортивной борьбы.**
   Теория: Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе.
10. **Основы методики обучения и тренировки борца.**
    Теория: Виды методик обучения и тренировки борца.
    Практика: Переводы нырком.
    Броски наклоном.
    Броски прогибом.
    Сваливание сбиванием (сбивания).
    Перевороты скручиванием.
    Перевороты залеганием.
    Перевороты перекатом.
    Перевороты прогибом.
    Перевороты накатом.
    Броски накатом.
    Броски наклоном.
    Дожимания.
    Удержания.
11. **Воспитание физических качеств.**
    Теория: Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе.
    Практика: ОФП. Упражнения для развития быстроты.
    ОФП. Упражнения для развития координации.
    ОФП. Упражнения для развития выносливости.

ОФП. Упражнения для развития силы.
ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости.
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
ОФП. Упражнения для развития гибкости.
СФП. Забегания на «мосту».
СФП. Перевороты на «мосту».
СФП. Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону.
СФП. Лазание по канату с помощью ног.
СФП. Лазание по канату без помощи ног.

12. **Игровые комплексы в борьбе.**
    Теория: Виды игровых комплексов при занятиях спортивной борьбой.
    Практика: Игры в касания.
    Игры в блокирующие захваты.
    Игры в атакующие захваты.
    Игры в теснение.
    Игры в дебюты (начало поединка).
    Игры в перетягивание.
    Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.
13. **Врачебный контроль и спортивный массаж.**
    Теория: Основы врачебного контроля и виды спортивного массажа при занятиях спортивной борьбой.
    Практика: Практика выполнения спортивного массажа.
14. **Восстановительные мероприятия.**
    Теория: Виды восстановительных мероприятий.
15. **Моральная и психологическая подготовка борца.**
    Теория: Методы моральной и психологической подготовки борцов.
16. **Просмотр и анализ соревнований.**
    Теория: Виды анализа при просмотре соревнований.

Календарные учебные графики прилагаются к программе (Приложение 11)

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

В программе задействованы современные методики обучения.

Для успешного изучения и совершенствования программного материала применяются такие формы занятий, которые позволяют рациональнее его усвоить.

Различные формы занятий способствуют быстрому усвоению нового материала, закреплению его в последующих занятиях. В практике чаще всего применяются занятия, в которых изучают, совершенствуют и проверяют усвоение пройденного материала. Однако если ставится задача по изучению нового материала, то такое занятие называется учебным или учебно-тренировочным. Если задача состоит в совершенствовании ранее изученного материала, то это учебно-тренировочное или тренировочное занятие. С целью проверки усвоения пройденного материала применяются тренировочные занятия или соревнования.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование установки на тренировочную деятельность; формирование волевых качеств спортсмена; совершенствование эмоциональных свойств личности; развитие коммуникативных свойств личности; развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Формы занятий и организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- парная.

Основная форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности,

результативности и предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Используемые педагогические технологии

При обучении по программе используются следующие образовательные технологии: личностно-ориентированного обучения, игрового обучения, проектного обучения, здоровьесберегающего обучения, дифференцированного обучения, информационно-компьютерные технологии, наставничество.

Технология личностно-ориентированного обучения

Цель применения данной технологии: максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей учащихся на основе использования имеющегося у него опыта.

В соответствии с данной технологией составляются индивидуальные образовательные маршруты для учащихся, основанные на характеристиках, присущих их возможностям и динамике развития (работа с одаренными детьми, детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении, и т.д.). Особое внимание уделяется индивидуальности детской личности, дифференциации и индивидуализации обучения.

Принимаются во внимание личные способности и возможности учащихся.

В рамках технологии используются:

- коллективное взаимообучение, которое опирается на интерес и создаёт ситуацию успеха;
- самостоятельная работа учащихся с определённой дозой помощи и контроля педагога.

Технология игрового обучения

Игровые технологии активизируют и интенсифицируют деятельность учащихся. Применяются для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности учащихся.

Технология здоровьесберегающего обучения

Применяемая технология, направленна на сохранение:

- физического здоровья – совершенствование саморегуляции в организме и гармонии физиологических процессов;
- психического здоровья – воспитание высокого сознания, развитого мышления, большой внутренней моральной силы, умение поддерживать общий душевный комфорт, адекватную поведенческую реакцию;
- социального здоровья – коррекция нравственных установок и мотивов поведения в обществе; нравственного здоровья – развитие системы ценностей и убеждений.

Для учащихся объединения создаются условия рационального сочетания физической нагрузки и отдыха в образовательном процессе, формируется мотивация к здоровому образу жизни, культуре здоровья.
В течение учебного года, в ходе занятий, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития нравственного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Зачисление в объединение осуществляется на основании медсправки.

В рамках технологии здоровьесберегающего обучения на занятиях создаётся здоровый психологический климат, организуется чередование различных видов учебной деятельности.

Технологии здоровьесберегающего обучения:

- обеспечивают учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения,
- формируют необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
- учат использовать полученные знания в повседневной жизни.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся.

Технология дифференцированного обучения

Дифференциация позволяет работать как с отдельными учащимися индивидуально, так и с группами, сохраняя коллектив. Важность применения дифференцированного обучения состоит в том, что можно уделять больше времени отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями, возможностями, особенностями психического развития и характера. При дифференцированном обучении обеспечивается разделение заданий по уровню сложности для детей разных категорий в рамках каждого учебного года.

На занятиях хорошо подготовленные учащиеся выполняют более сложные задания, тогда как менее подготовленные работают в стандартных условиях.

Проводится индивидуальная работа с учащимися, у которых не получается выполнение того или иного упражнения. Эти дети получают индивидуальные задания.

Информационно-компьютерные технологии

В образовательном процессе практикуется использование сети Интернет для поиска необходимой информации (о соревнованиях, об олимпийских чемпионах по греко-римской борьбе и т.д.).

Наставничество в форме «Ученик – ученик».

Наставниками и наставляемыми являются сами учащиеся.

Наставничество даёт возможность детям со слабыми физическими данными поработать с наиболее подготовленными детьми, получить высокую оценку своего труда. Повышается мотивация к обучению и занятий.

Наставничество реализуется в парах, в группах.

2.2. Рабочая программа воспитания

Физическая культура - важное средство воспитания подрастающего поколения.

Цель: воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи:

- формировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;
- воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и грамотного их применения в жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями;
- вооружать родителей педагогическими знаниями и умениями в воспитании детей.

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания МУДО «ЦДО» и с учётом особенностей содержания данной программы. В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях, конкурсах; праздничные мероприятия, спортивные мероприятия; иные воспитательные и социально значимые дела;
- на уровне объединения - тематические лекции, праздничные мероприятия, конкурсы, просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; тематические диспуты и беседы; спортивные соревнования и так далее;
- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

На протяжении всей спортивной подготовки, посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, у учащихся формируются прежде всего патриотизм и чувства гражданственности. Участие в соревнованиях вырабатывает нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), трудолюбие. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старшие учащиеся привлекаются к организации спортивных мероприятий.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяется этике спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать борцов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время соревнований, педагог может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое обеспечение

Оборудование зала

Занятия по программе проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Высота зала – 5 м.

В зале имеются:

– приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;

– кладовка для хранения инвентаря;

– подсобные помещения: раздевалка, комната для педагога;

– аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин,

перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

Для занятий классической и вольной борьбой применяется ковер. Его размер - 12 х 12 м. Ковер собирается из отдельных матов толщиной 5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и способом «кирпичной кладки». После сборки ковер укрепляется деревянной рамой из небольших брусков. Поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется. Подготовленный для занятий ковер должен быть гладким, с равномерной и достаточно плотной набивкой. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг ковра (особенно уменьшенного размера) укладывается мягкая дорожка или маты шириной 1 м и толщиной 5 см. Вокруг ковра и в непосредственной близости от него убираются все посторонние предметы, оборудование.

Покрывало (покрышка) имеет четко обозначенные границы рабочей площади ковра, «зоны пассивности» и защитной зоны.

Общая площадь ковра, на которой проходит поединок борцов, представляет собой круг диаметром 9 м. Центр ковра обозначается кругом диаметром 1 м. Рабочая площадь ковра представляет собой круг диаметром 7 м. «Зона пассивности» имеет ширину 1 м и обозначается красным цветом. Ширина защитной зоны (зоны безопасности) – 1,5-2 м в любой точке ковра.

Два противоположных угла ковра по диагонали обозначаются красным (слева от судейского стола) и синим цветом.

Инвентарь

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Высота манекена – 160 см, вес – 30 кг.

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладины прикреплена прочная веревка, к которой подвешен груз (20 кг). Перекладина установлена на высоте 130 см от пола. При вращении перекладины кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале имеются гантели весом 2 кг, гири весом 16 кг, разборные гантели весом до 15 кг, штанги (уменьшенных

размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Имеются тренажеры.

Костюм борца для занятий греко-римской борьбой: трико (шерстяное, хлопчатобумажное или синтетическое), бандаж или плавки и специальная мягкая обувь (борцовки).

На занятиях вне ковра (кроссы, игры, силовая подготовка) учащиеся носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале имеются: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки достижения планируемых результатов используются:

- Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося (приложение 1),
- Индивидуальная карточка учета результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы (приложение 2),
- Диагностические карты для отслеживания предметных, метапредметных и личностных результатов освоения программы (приложение 3),
- Итоговые таблицы по предметным, метапредметным и личностным результатам за учебный год (приложение 4),
- Оценка динамики образовательных результатов (предметных, метапредметных, личностных) за учебный год (приложение 5),
- Итоговые таблицы за полный курс обучения по предметным, метапредметным, личностным результатам (приложение 6),
- Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» (приложение 7),
- Нормативы по ОФП и СФП (приложение 8).

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

Основная литература

1. Бахрах И.И., Докторевич А.М. Физическая подготовка // Теория и практика физической культуры. 2010 г.
2. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов. Изд-во Рыбари, 2014 г.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. 2006 г. Просвещение.

Дополнительная литература

1. Греко-римская борьба и Вольная борьба [Электронные ресурсы] // http://www.allborba.ru/samouchitel/vospitanie_bistroti.html (дата обращения 19.12.2022).
2. Греко-римская борьба: учебник [Электронные ресурсы] // http://fanread.ru/book/1461570/#__utmzi__1__=1 (дата обращения 21.12.2022).
3. Греко-римская борьба: учебник. [Электронные ресурсы] // http://www.xliby.ru/sport/greko_rimskaja_borba_uchebnik/p5.php
4. Преображенский С.А. Вольная борьба [Электронные ресурсы] // http://www.volborba.ru/razvitie_fizicheskih_kachestv/

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Мисюк, Н.Н. Нижебицкий. - Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.: ил.

2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1978.- 280 с., ил.

3. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.: ил.

4. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба / Под ред. О.П. Юшкова. - М.: ВНИИФК, 1997.- 84 с.

Интернет ресурсы: Федерация спортивной борьбы России (wrestrus.ru)

Видеоресурсы: официальный борцовский стриминговый сервис Главная – Wrestling TV - Wrestling TV

Приложения

Приложение 1.

Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося

Фамилия, имя _____
группа_____
Вид и название детского объединения
_____
Ф.И.О.
педагога_____
Дата начала наблюдения _____

Сроки диагностики / Показатели	Первый год обучения			Второй год обучения		
	Начало уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года	Начало уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года
1	2	3	4	5	6	7
I. Организационно-волевые качества:						
1.Терпение						
2. Воля						
3. Самоконтроль						
II. Ориентационные качества:						
1. Самооценка						
2. Интерес к занятиям в объединении						
III. Положительные поведенческие качества:						
1.Неконфликтность						
2.Вовлечённость в общие дела объединения						

(проставляется уровень – низкий, средний, высокий)

Приложение 2.

Индивидуальная карточка учета результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Фамилия, имя _____
группа_____
название объединения _____
Ф.И.О. педагога
_____
Дата начала наблюдения _____

Сроки диагностики / Показатели	Первый год обучения			Второй год обучения		
	Начало учебного года	Конец I полугодия	Конец учебного года	Начало учебного года	Конец I полугодия	Конец учебного года
1	2	3	4	5	6	7
I. Теоретическая подготовка учащегося:						
1.Теоретические знания						
2. Владение специальной терминологией						
II. Практическая подготовка учащегося:						
1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой						
2.Владение специальным оборудованием и оснащением						
III. Обще учебные умения и навыки учащегося:						
1.Учебно-коммуникативные умения:						
а) Умение слушать и слышать педагога						
б) Умение вести диалог						
2. Учебно-организационные умения и навыки:						
а) Умение определять последовательность действий для решения задачи						
б) Умение анализировать свои действия при выполнении упражнений						

(проставляется уровень – низкий, средний, высокий)

Приложение 3.

Диагностическая карта для отслеживания предметных результатов освоения программы

Диагностический показатель	Уровень освоения		
	низкий	средний	высокий
Теоретические знания	Теоретический материал знает, иногда забывает и не всегда сам выполняет, только по напоминанию педагога на занятии	Теоретический материал знает, изредка не выполняет	Теоретический материал полностью знает, всегда сам выполняем и может напомнить другим детям
Владение специальной терминологией	Специальную терминологию знает, иногда забывает и неправильно называет основные термины по предмету	Специальную терминологию знает, редко неправильно называет основные термины по предмету	Специальную терминологию хорошо знает, свободно использует основные термины по предмету на занятии
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Практические умения и навыки не прочные. Знает только основные спортивные элементы, но не всегда может их точно повторить	Знает только основные спортивные элементы, самостоятельно может точно их повторить	Знания основных спортивных элементов прочные, самостоятельно может их повторить и дополнить
Владение специальным оборудованием и оснащением	Не может самостоятельно пользоваться специальным оборудованием и оснащением	Может пользоваться специальным оборудованием и оснащением под руководством педагога	Может самостоятельно пользоваться специальным оборудованием и оснащением

Диагностическая карта для отслеживания метапредметных результатов освоения программы

Диагностический показатель	Уровень освоения		
	низкий	средний	высокий
Умение слушать и слышать педагога	Проявляется редко	Проявляется часто	Проявляется постоянно
Умение вести диалог	Проявляется редко	Проявляется часто	Проявляется постоянно
Умение определять последовательность действий для решения спортивных задач	Проявляется редко	Проявляется часто	Проявляется постоянно
Умение анализировать свои действия при решении спортивных задач	Проявляется редко	Проявляется часто	Проявляется постоянно

Диагностическая карта для отслеживания личностных результатов освоения программы

Диагностический показатель	Уровень освоения		
	Низкий	средний	высокий
Организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль)	Проявляются редко	Проявляются часто	Проявляются постоянно
Ориентационные качества (самооценка, интерес к занятиям в объединении)	Проявляются редко	Проявляются часто	Проявляются постоянно
Положительные поведенческие качества (неконфликтность, вовлечённость в общие дела объединения)	Проявляются редко	Проявляются часто	Проявляются постоянно

Приложение 4.

Итоговая таблица по предметным результатам
за учебный год

№ п\п	Ф.И. учащегося	Первое полугодие				Средний уровень за 1 полугодие (н, с, в)	Второе полугодие				Средний уровень за 2 полугодие (н, с, в)	Максимальный уровень за учебный год (н, с, в)
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			
		Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки	Владение специальным оборудованием и оснащением		Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки	Владение специальным оборудованием и оснащением		
Итого:						Низкий уровень *кол-во - % -*	Итого:				Низкий уровень *кол-во - % -*	Низкий уровень *кол-во - % -*
						Средний уровень *кол-во - % -*					Средний уровень *кол-во - % -*	Средний уровень *кол-во - % -*
						Высокий уровень *кол-во - % -*					Высокий уровень *кол-во - % -*	Высокий уровень *кол-во - % -*

Итоговая таблица по метапредметным результатам (обще учебным умениям)
за учебный год

№ п\п	Ф.И. учащегося	Первое полугодие		Средний уровень за 1 полугодие (н, с, в)	Второе полугодие		Средний уровень за 2 полугодие (н, с, в)	Максимальный уровень за учебный год (н, с, в)
		Учебно-коммуникативные умения	Учебно-организационные умения и навыки		Учебно-коммуникативные умения	Учебно-организационные умения и навыки		
Итого:				Низкий уровень кол-во - % -	Итого:		Низкий уровень кол-во - % -	Низкий уровень *кол-во - % -*
				Средний уровень кол-во - % -			Средний уровень кол-во - % -	Средний уровень *кол-во - % -*

	Высокий уровень кол-во - % -		Высокий уровень кол-во - % -	Высокий уровень *кол-во* - % -

Итоговая таблица по личностным результатам
за учебный год

№ п \ п	Ф.И. учащегося	Первое полугодие			Средний уровень за 1 полугодие (н, с, в)	Второе полугодие			Средний уровень за 2 полугодие (н, с, в)	Максимальный уровень за учебный год (н, с, в)
		Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Положительные поведенческие качества		Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Положительные поведенческие качества		
Итого:					Низкий уровень кол-во - % -	Итого:			Низкий уровень кол-во - % -	Низкий уровень *кол-во* - % -
					Средний уровень кол-во - % -				Средний уровень кол-во - % -	Средний уровень *кол-во* - % -
					Высокий уровень кол-во - % -				Высокий уровень кол-во - % -	Высокий уровень *кол-во* - % -

Приложение 5.

Оценка динамики образовательных результатов (предметных, метапредметных, личностных)

за учебный год

№ п/п	№ группы	Ф.И. учащегося	Год обучения	Максимальный уровень образовательных результатов в первом полугодии (н, с, в)			Максимальный уровень образовательных результатов во втором полугодии (н, с, в)			Динамика образовательных результатов *(положительная, устойчивая, отрицательная)*		
				Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты

Приложение 6.

Итоговые таблицы **за полный курс обучения** по предметным, метапредметным, личностным результатам

Предметные результаты (%)

Учебный год	Результаты учащихся 1 года обучения			Результаты учащихся 2 года обучения			Результаты учащихся 3 года обучения			Результаты учащихся 4 года обучения			Результаты учащихся 5 года обучения		
	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне
2019-2020															
2020-2021															
2021-2022															
2022-2023															
2023-2024															

Метапредметные результаты (обще учебные умения) (%)

Учебный год	Результаты учащихся 1 года обучения			Результаты учащихся 2 года обучения			Результаты учащихся 3 года обучения			Результаты учащихся 4 года обучения			Результаты учащихся 5 года обучения		
	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на низком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на среднем уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на высоком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на низком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на среднем уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на высоком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на низком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на среднем уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на высоком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на низком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на среднем уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на высоком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на низком уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на среднем уровне	доля учащихся, освоивших общеучебные умения на высоком уровне
2019-2020															

2020-2021														
2021-2022														
2022-2023														
2023-2024														

Личностные результаты (%)

Учебный год	Результаты учащихся 1 года обучения			Результаты учащихся 2 года обучения			Результаты учащихся 3 года обучения			Результаты учащихся 4 года обучения			Результаты учащихся 5 года обучения		
	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на высоком уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на высоком уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на высоком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на высоком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на высоком уровне
2019-2020															
2020-2021															
2021-2022															
2022-2023															
2023-2024															

Приложение 7.

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если, верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (–).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике б маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Приложение 8.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДО 7 ЛЕТ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			6,9	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			7	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			110	120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	не менее
			2	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДО 11 ЛЕТ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более

			10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более
			8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			7
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее
			6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДО 14 ЛЕТ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более

			8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более
			7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			49
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее
			15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДО 18 ЛЕТ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			42
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более
			6,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее
			15
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			52
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0

Приложение 9.

Анкета
для учащихся

Администрация ЦДО проводит опрос среди учащихся детских объединений ЦДО с целью изучения удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Просим Вас ответить на представленные вопросы. Ответы необходимо вписать в форму.

Анкета анонимна, ее можно не подписывать.

Заранее Вам благодарны!

Оцените, пожалуйста, следующие утверждения:

	Согласен	**Трудно сказать**	**Не согласен**
Педагог справедливо оценивает достижения и возможности каждого ребенка			
Педагог учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка			
Педагог дают глубокие и прочные знания, которые пригодятся в дальнейшем			
В учреждении заботятся о физическом развитии и здоровье воспитанников			

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая вариант:

№	**Вопросы**	**Да**	**Нет**	**Затрудняюсь ответить**
1	Я иду в ЦДО с радостью			
2	В ЦДО у меня обычно хорошее настроение			
3	В ЦДО хорошие руководители объединения			
4	К нашему педагогу можно обратиться за советом и помощью в трудную жизненную ситуацию			
5	У меня есть любимый(е) педагог(и)			
6	В объединении я всегда свободно могу высказать свое мнение			
7	Я считаю, что в ЦДО созданы все условия для развития моих способностей			
8	У меня в ЦДО есть любимое(ые) занятия			
9	Я считаю, что ЦДО по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни (будущей профессии)			
10	На летних каникулах я скучаю по ЦДО			

Какое объединение Вы посещаете
_____

Сколько Вам лет? _____

Укажите, пожалуйста, Ваш пол_____

Большое спасибо за Ваши ответы!

Приложение 10.

Анкета

Уважаемые родители!

Администрация ЦДО проводит опрос среди родителей учащихся детских объединений ЦДО с целью изучения удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Просим Вас ответить на представленные вопросы. Анкета анонимна, подписывать ее не нужно.

1. Укажите название объединения, в котором занимается Ваш ребенок, и оцените уровень удовлетворенности работой данного объединения по шкале от 1 до 5.
_____
_____
2. Укажите возраст ребенка. _____
3. С каким настроением Ваш ребенок идет в ЦДО?
_____
4. С каким настроением Ваш ребенок возвращается из ЦДО?
_____
5. Всегда ли при необходимости Вы можете обратиться в ЦДО за квалифицированным советом или консультацией по вопросам, связанным с обучением?
_____
6. Равномерно ли, по Вашему мнению, распределена учебная нагрузка в течение учебной недели?
-
_____
_____
7. Ваши предложения по совершенствованию учебно-воспитательного процесса:
_____

	Согласен	**Трудно сказать**	**Не согласен**
Педагог справедливо оценивает достижения и возможности Вашего ребенка			
Педагог учитывает индивидуальные особенности Вашего ребенка			
Педагоги дают ребенку глубокие и прочные знания, которые ему в дальнейшем пригодятся			
В учреждении заботятся о физическом развитии и здоровье Вашего ребенка			
Администрация и педагог создают условия для проявления способностей и развития Вашего ребенка			
Учебное заведение по-настоящему готовит ребенка к самостоятельной жизни			

_____
_____

Оцените, пожалуйста, следующие утверждения:

Удовлетворены ли Вы ...?

	Да	**Нет (если нет, укажите причину)**	**Затрудняюсь ответить**
Уровнем подготовленности педагогического			

коллектива			
Организацией быта в учреждении дополнительного образования (ЦДО)			
Состоянием помещений ЦДО			
Оформлением учебных классов			
Вашими отношениями с педагогами ЦДО			
Взаимоотношением Вашего ребенка с педагогами ЦДО			
Отношениями Вашего ребенка с одногруппниками			
Отношением Вашего ребенка к ЦДО в целом			
Качеством дополнительного образования			

Пожалуйста, укажите некоторые данные о себе:

Образование:

1- Среднее
2- Начальное профессиональное
3- Среднее специальное
4- Высшее
5- Кандидатская и/или докторская степень

Сколько у Вас детей?

_____

Приложение 11.

Календарный учебный график для группы №1 первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		17	Теоретическое	2	Зарождение физической культуры и спорта в России. Роль спортивной борьбы в системе физического воспитания	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
2		19	Теоретическое	2	Историческая справка о виде спорта греко-римская борьба. Основные правила и принципы гигиены, закаливания, питания и режима борца	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
3		24	Теоретическое	2	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях борьбой. Описание общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, техники страховки и само страховки	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
4		26	Практическое	2	Упражнения в страховке и само страховке при падениях.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
5		1	Практическое	2	Упражнения с партнером.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
6		3	Практическое	2	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
7		8	Практическое	2	Игры и эстафеты.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
8		10	Практическое	2	Акробатические упражнения.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
9		15	Теоретическо-практическое	2	Упражнения на мосту. Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений. Беседа
10		17	Практическое	2	Переводы рывком.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия

11		22	Практическое	2	Перевод рывком за руку.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
12		24	Практическое	2	Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
13		29	Практическое	2	Переводы нырком.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
14		31	Практическое	2	Перевод нырком захватом шеи и туловища.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
15		5	Практическое	2	Переводы вращением (вертушки).	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
16		7	Практическое	2	Перевод вращением захватом руки сверху.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
17		12	Практическое	2	Броски поворотом (бедро).	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
18		14	Практическое	2	Бросок поворотом захватом руки через плечо.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
19		19	Практическое	2	Бросок поворотом захватом руки под плечо.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
20		21	Практическое	2	Бросок поворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
21		26	Практическое	2	Броски поворотом (мельница).	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
22		28	Практическое	2	Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
23		3	Практическое	2	Примерные комбинации приемов.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
24		5	Практическое	2	Перевороты скручиванием.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
25		10	Практическое	2	Переворот рычагом.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
26		12	Практическое	2	Переворот скручиванием захватом рук сбоку.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
27		17	Практическое	2	Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
28		19	Практическое	2	Перевороты залеганием.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия

29		24	Теорети ческо-практич еское	2	Переворот залеганием захватом шеи из-под плеча. Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение технического действия. Беседа
30		26	Теорети ческо-практич еское	2	Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе. ОФП. Упражнения для развития быстроты.	МОУ «Гимназ ия №5»	Беседа. Выполнение нормативов
31		31	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
32		9	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития координации	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
33		14	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития координации	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
34		16	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
35		21	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
36		23	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
37		28	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
38		30	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
39		4	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
40		6	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
41		11	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
42		13	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
43		18	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов
44		20	Практич еское	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости	МОУ «Гимназ ия №5»	Выполнение нормативов

45		25	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
46		27	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
47		3	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
48		5	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
49		10	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
50		12	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
51		17	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
52		19	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
53		24	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
54		26	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
55		31	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
56		2	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
57		7	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
58		9	Практическое	2	СФП. Лазание по канату без помощи ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
59		14	Практическое	2	СФП. Лазание по канату без помощи ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
60		16	Теоретическое	2	Виды игровых комплексов при занятиях спортивной борьбой	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
61		21	Практическое	2	Игры в касания.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование

62		23	Практическое	2	Игры в блокирующие захваты.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
63		30	Практическое	2	Игры в атакующие захваты.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
64		5	Практическое	2	Игры в теснение.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
65		7	Практическое	2	Игры в дебюты (начало поединка).	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
66		12	Практическое	2	Игры в перетягивание.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
67		14	Практическое	2	Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
68		19	Практическое	2	Игры за сохранение равновесия.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
69		21	Практическое	2	Игры с отрывом соперника от ковра.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
70		26	Теоретическо-практическое	2	Основы врачебного контроля и виды спортивного массажа при занятиях спортивной борьбой. Практика выполнения спортивного массажа	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
71		28	Теоретическое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
72			Теоретическое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
ИТОГО				**144**			

Календарный учебный график для групп №2, 3 второго года обучения и группы №5 четвертого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		2	Теоретическое	2	Специализация спортивной борьбы. Меры международной федерации по развитию спортивной борьбы	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
2		4	Теоретическое	2	Положительные влияния занятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа

					спортивной борьбой на организм учащихся		
3		6	Теоретическое	2	Историческая справка о виде спорта греко-римская борьба	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
4		9	Теоретическое	2	Оценки проведения технических действий со стойки	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
5		11	Теоретическое	2	Оценки проведения технических действий из партера	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
6		13	Практическое	2	Судейство учебно-тренировочных схваток	МОУ «Гимназия №5»	Практика судейства
7		16	Практическое	2	Судейство учебно-тренировочных схваток	МОУ «Гимназия №5»	Практика судейства
8		18	Теоретическое	2	Описание общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
9		20	Практическое	2	Упражнения в страховке и само страховке при падениях.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
10		23	Практическое	2	Упражнения с партнером.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
11		25	Практическое	2	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
12		27	Практическое	2	Игры и эстафеты.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
13		30	Практическое	2	Упражнения на мосту.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
14		2	Теоретическое	2	Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
15		4	Теоретическое	2	Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
16		7	Практическое	2	Перевод рывком захватом одноимённого запястья и туловища.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
17		9	Практическое	2	Переводы нырком.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение

							технического действия
18		11	Практическое	2	Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
19		14	Практическое	2	Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
20		16	Практическое	2	Бросок поворотом захватом шеи с плечом.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
21		18	Практическое	2	Бросок поворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
22		21	Практическое	2	Бросок наклоном захватом туловища с рукой.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
23		23	Практическое	2	Броски поворотом (мельницы).	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
24		25	Практическое	2	Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной за плечо снаружи).	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
25		28	Практическое	2	Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
26		30	Практическое	2	Сбивания захватом руки двумя руками.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
27		1	Практическое	2	Сбивание захватом туловища.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
28		6	Практическое	2	Перевороты скручиванием.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
29		8	Практическое	2	Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
30		11	Практическое	2	Переворот скручиванием захватом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение

					шеи из-под дальнего плеча.		технического действия
31		13	Практическое	2	Перевороты залеганием.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
32		15	Практическое	2	Переворот залеганием захватом шеи из-под плеч.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
33		18	Практическое	2	Перевороты перекатом.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
34		20	Практическое	2	Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
35		22	Практическое	2	Перевороты прогибом.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
36		25	Практическое	2	Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
37		27	Практическое	2	Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
38		29	Практическое	2	Перевороты накатом.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
39		2	Практическое	2	Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
40		4	Практическое	2	Примерные комбинации приемов.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
41		6	Практическое	2	Переворот скручиванием захватом рук сбоку.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
42		9	Практическое	2	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
43		11	Практическое	2	Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия

44		13	Практическое	2	Переворот накатом захватом туловища.	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
45		16	Теоретическо-практическое	2	Комбинации приемов. Термины, применяющиеся в спортивной борьбе	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия. Беседа
46		18	Теоретическое	2	Виды методик обучения и тренировки борца	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
47		20	Теоретическое	2	Виды методик обучения и тренировки борца	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
48		23	Теоретическое	2	Виды методик обучения и тренировки борца	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
49		25	Теоретическое	2	Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
50		27	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
51		30	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
52		10	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
53		13	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития координации	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
54		15	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития координации	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
55		17	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
56		20	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
57		22	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
58		24	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
59		27	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
60		29	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов

61		31	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
62		3	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
63		5	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
64		7	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
65		10	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
66		12	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
67		14	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
68		17	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
69		19	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
70		21	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
71		24	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
72		26	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
73		28	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
74		2	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
75		4	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
76		6	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
77		9	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
78		11	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов

79		13	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
80		16	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
81		18	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
82		20	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
83		23	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
84		25	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
85		27	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
86		30	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
87		1	Практическое	2	СФП. Лазание по канату без помощи ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
88		3	Практическое	2	СФП. Лазание по канату без помощи ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
89		6	Теоретическое	2	Виды игровых комплексов при занятиях спортивной борьбой	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
90		8	Практическое	2	Игры в касания.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
91		10	Практическое	2	Игры в блокирующие захваты.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
92		13	Практическое	2	Игры в атакующие захваты.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование

93		15	Практическое	2	Игры в теснения.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
94		17	Практическое	2	Игры в дебюты (начало поединка).	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
95		20	Практическое	2	Игры в перетягивание.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
96		22	Практическое	2	Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
97		24	Практическое	2	Игры за сохранение равновесия.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
98		27	Практическое	2	Игры с отрывом соперника от ковра.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
99		29	Практическое	2	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.).	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
100		4	Практическое	2	Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
101		6	Теоретическое	2	Основы врачебного контроля и виды спортивного массажа при занятиях спортивной борьбой	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
102		8	Практическое	2	Практика выполнения спортивного массажа	МОУ «Гимназия №5»	Техника выполнения
103		11	Теоретическое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
104		13	Теоретическое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
105		15	Теоретическое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
106		18	Теоретическое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
107		20	Теоретическое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа

108		22	Теоретическое	2	Методы моральной и психологической подготовки борцов	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
ИТОГО				**216**			

Календарный учебный график для группы №4 третьего года обучения и группы №6 пятого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	Теоретическое	2	Специализация спортивной борьбы	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
2		4	Теоретическое	2	Положительные влияния занятий спортивной борьбой на организм учащихся.	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
3		6	Теоретическое	2	Историческая справка о виде спорта греко-римская борьба	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
4		9	Теоретическое	2	Меры международной федерации по развитию спортивной борьбы	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
5		11	Теоретическое	2	Меры международной федерации по развитию спортивной борьбы	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
6		13	Теоретическое	2	Меры международной федерации по развитию спортивной борьбы	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
7		16	Теоретическое	2	Дисциплины спортивной борьбы	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
8		18	Теоретическое	2	Оценки проведения технических действий со стойки	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
9		20	Теоретическое	2	Оценки проведения технических действий из партера	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
10		23	Практическое	2	Судейство учебно-тренировочных схваток	МОУ «Гимназия №5»	Практика судейства
11		25	Практическое	2	Судейство учебно-тренировочных схваток	МОУ «Гимназия №5»	Практика судейства
12		27	Практическое	2	Судейство учебно-тренировочных схваток	МОУ «Гимназия №5»	Практика судейства
13		30	Теоретическое	2	Основные правила и принципы гигиены, закаливания, питания и режима борца	МОУ «Гимназия №5»	Беседа

14		2	Теоретическое	2	Описание общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
15		4	Практическое	2	Упражнения в страховке и само страховке при падениях	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
16		7	Практическое	2	Упражнения с партнером	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
17		9	Практическое	2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
18		11	Практическое	2	Игры и эстафеты	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
19		14	Практическое	2	Упражнения на мосту	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение упражнений
20		16	Теоретическое	2	Варианты тактических схем при построении схватки в спортивной борьбе	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технико-тактических действий
21	Октябрь	18	Теоретическое	2	Виды методик обучения и тренировки борца. Роль воспитания физических качеств в спортивной борьбе	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
22		21	Практическое	2	Переводы нырком	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
23		23	Практическое	2	Переводы нырком	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
24		25	Практическое	2	Броски наклоном	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
25		28	Практическое	2	Броски наклоном	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
26		30	Практическое	2	Броски прогибом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
27	Ноябрь	1	Практическое	2	Броски прогибом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия

28		6	Практическое	2	Сваливание сбиванием (сбивания)	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
29		8	Практическое	2	Сваливание сбиванием (сбивания)	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
30		11	Практическое	2	Перевороты скручиванием	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
31		13	Практическое	2	Перевороты скручиванием	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
32		15	Практическое	2	Перевороты залеганием	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
33		18	Практическое	2	Перевороты залеганием	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
34		20	Практическое	2	Перевороты перекатом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
35		22	Практическое	2	Перевороты перекатом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
36		25	Практическое	2	Перевороты прогибом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
37		27	Практическое	2	Перевороты прогибом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
38		29	Практическое	2	Перевороты накатом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
39	Декабрь	2	Практическое	2	Перевороты накатом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
40		4	Практическое	2	Броски накатом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
41		6	Практическое	2	Броски накатом	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия

42		9	Практическое	2	Броски наклоном	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
43		11	Практическое	2	Броски наклоном	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
44		13	Практическое	2	Дожимания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
45		16	Практическое	2	Дожимания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
46		18	Практическое	2	Дожимания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
47		20	Практическое	2	Дожимания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
48		23	Практическое	2	Дожимания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
49		25	Практическое	2	Удержания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
50		27	Практическое	2	Удержания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
51		30	Практическое	2	Удержания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
52	Январь	10	Практическое	2	Удержания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
53		13	Практическое	2	Удержания	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение технического действия
54		15	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
55		17	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов

56		20	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
57		22	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития координации	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
58		24	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития координации	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
59		27	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
60		29	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
61		31	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
62	Февраль	3	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
63		5	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
64		7	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силы	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
65		10	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
66		12	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
67		14	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития силовой выносливости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
68		17	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
69		19	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
70		21	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
71		24	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
72		26	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
73	Март	28	Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов

74		2	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
75		4	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
76		6	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
77		9	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
78		11	Практическое	2	СФП. Забегания на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
79		13	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
80		16	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
81		18	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
82		20	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
83		23	Практическое	2	СФП. Перевороты на «мосту»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
84		25	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
85	Апрель	27	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
86		30	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
87		1	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста» забеганием в любую сторону	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
88		3	Практическое	2	СФП. Из стойки вставание на «мост», уход с «моста»	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов

					забеганием в любую сторону		
89		6	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
90		8	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
91		10	Практическое	2	СФП. Лазание по канату с помощью ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
92		13	Практическое	2	СФП. Лазание по канату без помощи ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
93		15	Практическое	2	СФП. Лазание по канату без помощи ног	МОУ «Гимназия №5»	Выполнение нормативов
94		17	Теоретическо-практическое	2	Виды игровых комплексов при занятиях спортивной борьбой. СФП. Лазание по канату без помощи ног	МОУ «Гимназия №5»	Беседа. Выполнение нормативов
95		20	Практическое	2	Игры в касания	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
96		22	Практическое	2	Игры в блокирующие захваты	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
97	Май	24	Практическое	2	Игры в атакующие захваты	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
98		27	Практическое	2	Игры в теснение	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
99		29	Практическое	2	Игры в дебюты (начало поединка)	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
100		4	Практическое	2	Игры в перетягивание	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
101		6	Практическое	2	Игры с опережением и борьбой за выгодное положение	МОУ «Гимназия №5»	Соревнование
102		8	Теоретическое	2	Основы врачебного контроля и виды спортивного массажа при занятиях спортивной борьбой	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
103		11	Практическое	2	Практика выполнения спортивного массажа	МОУ «Гимназия №5»	Техника выполнения

104		13	Теорети ческое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
105		15	Теорети ческое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
106		18	Теорети ческое	2	Виды восстановительных мероприятий	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
107		20	Теорети ческое	2	Методы моральной и психологической подготовки борцов	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
108		22	Теорети ческое	2	Виды анализа при просмотре соревнований	МОУ «Гимназия №5»	Беседа
ИТОГО				**216**			

Приложение 12.

План воспитательной работы

Наименование мероприятия	Дата, время проведения мероприятия	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия
Беседа на тему: «Режим дня. Мои привычки и желания».	октябрь	69	МОУ «Гимназия №5»
Беседа-рассуждение на тему: «Всемирный день отказа от курения. Я не курю, и это мне нравится».	ноябрь	69	МОУ «Гимназия №5»
Познавательная беседа на тему: «Закаливание и профилактика простудных заболеваний».	декабрь	69	МОУ «Гимназия №5»
Беседа на тему: «Алкоголь топит больше людей, чем вода».	февраль	69	МОУ «Гимназия №5»
Информационная беседа на тему: «Наркотики - путь в бездну».	март	69	МОУ «Гимназия №5»

Приложение 13.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»
на 2026- 2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» (далее Программа) относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности***.

Программа реализуется на базе МОУ «Гимназия №5».

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Греко-римская борьба».

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба» и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2026–2027 учебном году связаны с тем, что 2026 год объявлен в России Годом единства народов России. Это будет отражено в тематических мероприятиях.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы: Первый год обучения – 144 часа, второй и последующие годы – по 216 часов. **Срок реализации**: 2026- 2027 учебный год.

Режим занятий:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	1	2	4	36	144	45
2	2	3	6	36	216	45
3	2	3	6	36	216	45
4	3	3	6	36	216	45
5	5	3	6	36	216	45
6	4	3	6	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	1	5-18 лет.	15
2	2	5-18 лет.	12
3	2	5-18 лет.	12

4	3	5-18 лет.	10
5	5	5-18 лет.	10
6	4	5-18 лет.	10

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении
в 2026-2027 учебном году

Тема	**Электронный ресурс** (активная ссылка на материал, платформа**)**
Информационный портал Федерации спортивной борьбы России	Федерация спортивной борьбы России (wrestrus.ru)
Видео материалы о спортивной борьбе	Главная – Wrestling TV - Wrestling TV