

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Региональный центр детско-юношеского туризма

Рассмотрена
на заседании научно-
методического совета
Центра

Протокол № 3
от «30» июня 2023 г.



М.В. Кацупий
«3» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Вольная борьба»

Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Суханов Дмитрий Владимирович,
тренер-преподаватель

г. Хабаровск
2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« Валькинг борьба »

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель
директора СП по УВР¹ _____ / _____
название СП подпись Ф.И.О.

Методист СП² РИДЮТ _____ / Комарова В.С.
название СП подпись Ф.И.О.

Составитель (составители) ДООП:

Суханов Д.В. _____ / тренер-преподаватель
Ф.И.О. подпись должность

Заключение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от «30» июня 2023 г., протокол № 3.

¹ Указывается, если данная должность введена в штатную структуру СП Центра.

² Методист, сопровождающий процесс разработки и оказывающий консультационную помощь педагогу при реализации ДООП.

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

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

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

8. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» одноуровневого типа, продвинутого уровня освоения и имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как содержание программного материала предполагает совершенствование умений и навыков по вольной борьбе.

Программа *одноуровневого типа*, базового уровня освоения ориентирована на развитие знаний, умений и навыков по вольной борьбе.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, развития навыков ЗОЖ у подростков. Занятия вольной борьбой выступают одним из направлений решения стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Данная программа представляет собой систему последовательной работы, направленной на развитие общей физической культуры (подготовки), развитие специальной физической подготовки в спортивном единоборстве «Вольная борьба», развитие коммуникативных и морально-нравственных качеств учащихся.

В содержание программы, кроме изучения приемов вольной борьбы, включен теоретический материал, игровые технологии, разъяснение правил судейства, участие в соревнованиях разного уровня по вольной борьбе, воспитательная работа согласно возрастным особенностям уровню физической подготовки. Все это поможет учащимся расширить свои знания о спорте, проявить и реализовать себя, пережить ситуацию успеха и неуспеха, учиться прямому общению с окружающими.

Педагогическая целесообразность программы. Программа представляет собой систему последовательной работы, направленной на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, общее физическое развитие, укрепление здоровья посредством развития физических качеств, физкультурно-спортивную подготовку, воспитание морально-нравственных и волевых качества учащихся. В содержание программы, кроме изучения приемов вольной борьбы, включен теоретический материал, игровые технологии, разъяснение правил судейства, участие в схватках по вольной борьбе внутри объединения и схватках на муниципальном уровне.

При организации учебно-тренировочного процесса основной принцип построения всей деятельности учащихся - спортивно-игровой, деятельностный принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных нагрузок,

по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них физических качеств, необходимых в единоборстве, расширение арсенала технических приемов, видов борьбы, привития устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой и к спорту.

Программный материал для практических заданий направлен на развитие как физических качеств, так и комплекса морально-нравственных качеств, на освоение спортивно-технического и тактического мастерства.

По результатам успешного прохождения входящего тестирования учащийся может быть зачислен в группу базового уровня.

Новизна программы. Материалы (упражнения) размещены для закрепления и самостоятельного повторения в домашних условиях на дистанционной платформе СДО Сферум, также ребятам могут быть предложены занятия дистанционно онлайн в Приложении Сферум.

Адресат программы. В объединение «Вольная борьба» (базовый уровень) принимаются учащиеся с 10 до 14 лет, прошедшие обучение по программе «Начало начал вольной борьбы» (стартовый уровень) или из других образовательных организаций, имеющие достаточно развитую физической подготовку, первичные навыки в вольной борьбе и желающие заниматься спортом, прошедшие входящее тестирование и имеющие справку-допуск к занятиям от врача-педиатра.

Дети, не освоившие программу или освоившие ее не в полном объеме, или не успевшие развить свои физические способности, имеют возможность остаться в той же группе и продолжить обучение до освоения программы.

Форма обучения по ДООП: очная.

Срок освоения программы – 3 года.

Группы формируются по возрасту, степени подготовленности учащихся (допускается занятие в группе детей разного возраста в возрастных пределах средней школы, без делений по гендерному признаку, с дифференцированным подходом), с учетом смен обучения в общеобразовательной школе.

Количественный состав группы - 12 человек.

Режим занятий и объем программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	42	252 часа
2 год обучения	2 часа	3	6 часов	42	252 часа
3 год обучения	2 часа	3	6 часов	42	252 часа
Всего:					756 часов

Перерыв между академическими часами в каждой группе 10 мин.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая (общегрупповая и малыми группами, объединенная);
- парная;
- индивидуальная (дифференцированная).

Занятия в группах базовой подготовки проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий обращается особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие (целостное и частичное (по частям) разучивание приемов);
- учебно-тренировочные занятия;
- комплексное;
- тестирование, контрольные занятия;
- соревновательное занятие (участие в учебных схватках);
- спортивно - игровое;
- тренировочные сборы.

В связи с учебной необходимостью занятия могут проходить совместно со всеми группами объединения. При формировании физических качеств используются различные варианты сочетания физических нагрузок и отдыха.

Формы занятий, которые планируется проводить вне основных занятий по расписанию, это различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, игры на свежем воздухе и т.п.).

Помимо учебных занятий по расписанию, учащимся рекомендуется ежедневно заниматься утренней зарядкой, самостоятельно выполнять задания тренера по формированию и развитию отдельных элементов техники и необходимых физических качеств.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Удовлетворение потребностей обучающихся в физическом развитии и здоровом образе жизни при овладении базовыми навыками, техникой и тактикой вольной борьбы.

Задачи:

- развивать основные физические качества, необходимые для применения приемов вольной борьбы;

- способствовать укреплению навыков по соблюдению гигиенических норм и требований тренировочного процесса и здорового и безопасного образа жизни;
 - обучить основам техники и тактики вольной борьбы;
 - развивать умения и навыки внутренней концентрации при проведении приемов вольной борьбы;
 - повысить уровень физической и функциональной подготовленности.
 - воспитывать гражданско–патриотические чувства и стремление к защите Родины;
 - воспитывать уважительное отношение к сопернику, целеустремленность, стойкость, волю к победе.
- способствовать профилактике школьной неуспешности обучающихся.

1.3. Содержание программы Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в мир физкультуры и спорта. Техника безопасности.	6	3	3
2	Развитие навыков здорового образа жизни и безопасного поведения	10	5	5
3	Общefизическая подготовка (далее - ОФП)	77	2	75
4	Специальная физическая подготовка (далее -СФП)	69	1	68
5	Основы организации и проведение соревнований	8	2	6
6	Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр	64	4	60
7	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата - тесты (в том числе дистанционный модуль)	18	1	17
	Итого:	252	18	234

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Введение в мир физкультуры и спорта. Техника безопасности.

Теория: Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической

культуры - основное звено самодеятельного физкультурного движения.

Спорт в России

Национальные виды борьбы народов России как основа, на которой сформировалась вольная борьба. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Задачи секции борьбы.

Практика: Технические действия. Техника падения.

Раздел 2. Развитие навыков здорового образа жизни

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о травмах.

Практика: Упражнения на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Теоретические понятия ОФП, гимнастика, акробатика, легкая атлетика, дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения акробатические, из легкой атлетики, на дыхание.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Основы техники и тактики вольной борьбы. Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, партер, мат). Приемы борьбы Технические действия. Техника падения.

Практика: Перевороты с места через голову. Упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения с партнером, *уходы* с места. Подводящие упражнения для бросков через спину. Подводящие упражнения для бросков назад в стойке. Подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов. Удары по набивному мячу. Перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа. Выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Основы организации и проведения соревнований. Правила соревнований

Теория: Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы вольноборцев. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Практика: Борьба в партере. Борьба на краю ковра.

Раздел 6. Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр

Теория: Правила подвижных игр и проведения кросса.

Практика: Подвижные игры, кроссы.

Раздел 7. Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата – тесты.

Теория: Объяснение и показ упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата - тест.

Практика: Выполнение упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата - тестов.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- технику безопасности во время тренировки, схваток и соревнований;
- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения в вольной борьбе;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития гибкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять упражнения с учетом индивидуальных особенностей по общей физической подготовке и специальной подготовке;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками в образовательной и игровой деятельности.

Метапредметные:

Учащиеся приобретут:

- умения и навыки волевой саморегуляции (самоконтроль, концентрировать внимание на исполнении движения (упражнения, приемы) и запоминать правила борьбы, запоминать движения (упражнения, приемы), будут выполнять задания до достижения результата);
- коммуникативные умения (вступать во взаимодействие друг с другом при подготовке к занятиям, на занятии (во время выполнения упражнений, приемов, схваток), и вне занятий);
- умения и навыки организовывать спортивное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально, в парах, в четверках и в группе;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей);
 -познавательные умения (анализировать, сравнивать проведение приема (оценивать правильность выполнения (приема, схватки, атаки);
 устанавливая причинно-следственные связи: образа жизни, тренировочного процесса, напряжения и расслабления мышц; самостоятельно планировать свой режим дня и время на выполнение тренировочных заданий).

Личностные:

Учащиеся будут проявлять:

- интерес и готовность к занятиям;
- дисциплинированность;
- усердность и старание;
- уважительное отношение к сопернику, целеустремленность, стойкость, волю к победе.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в мир физкультуры и спорта. Техника безопасности.	6	3	3
2	Развитие навыков здорового образа жизни	20	5	15
3	Общефизическая подготовка (далее - ОФП).	62	2	60
4	Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	62	2	60
5	Основы организации и проведение соревнований.	8	2	6
6	Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр	72	4	68
7	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата - тесты (в том числе дистанционный модуль)	22	1.5	20.5
	Итого:	252	19.5	232.5

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Введение в мир физкультуры и спорта. Техника безопасности.

Теория: Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической

культуры - основное звено самодеятельного физкультурного движения. Спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды.

Краткий обзор развития вольной борьбы в России.

Национальные виды борьбы народов России. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Задачи секции борьбы.

Практика: Технические действия с манекеном. Техника падения.

Раздел 2. Развитие навыков здорового образа жизни

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, анатомические особенности, врачебный контроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания, и питьевой режим, отдых и сон. Использование интенсивных сил природы (солнце, воздух, и вода) для закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказание занятием борьбой.

Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему.

Практика: Упражнения на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические понятия ОФП, гимнастика, акробатика, легкая атлетика, дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения акробатические, из легкой атлетики, на дыхание.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основы техники и тактики вольной борьбы.

Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, партер, мат). Приемы борьбы в портере (перевороты, броски). Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником. Технические действия. Техника падения и самостраховки.

Практика: Перевороты с места через голову. Упражнения на мосту с партнером, с гириями, мячом, чучелом. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения с партнером, *уходы* с места. Подводящие упражнения для бросков через спину. Подводящие упражнения для бросков назад в стойке. Подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов. Удары по набивному мячу. Перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа. Выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Основы организации и проведения соревнований. Правила соревнований.

Теория: Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Практика: Борьба в партере. Борьба на краю ковра.

Раздел 6. Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр.

Теория: Понятия темы. Правила игр и кросса.

Практика: Подвижные игры, кроссы.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Учащиеся:

- усвоят теорию и практику приемов вольной борьбы;
- научатся правильной внутренней концентрации в период соревнований;
- научатся контролировать свои физические возможности во время тренировочного процесса и соревнований;
- разовьют выносливость, психологическую устойчивость, коммуникативные качества;
- укрепят здоровье, улучшат свое физическое развития;
- сформируют устойчивую мотивацию к культуре здорового образа жизни и уважительное отношение к сопернику;
- будут проявлять устойчивый интерес к занятиям вольной борьбой;
- разовьют морально-волевые качества: целеустремленность, трудолюбие, терпение;
- познакомятся с правилами судейства соревнований на начальном уровне.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в мир физкультуры и спорта. Техника безопасности.	13	6	7
2	Развитие навыков здорового образа жизни	17	7	10
3	Общездоровья физическая подготовка (далее - ОФП).	64	2	62
4	Специальная физическая подготовка (далее -СФП)	100	7	93
5	Основы организации и проведение соревнований.	9	1	8
6	Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр (далее -	49	4	45

	кроссы и подвижные игры)			
	Итого:	252	27	225

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Раздел 1. Введение в мир физкультуры и спорта. Техника безопасности.

Теория: Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической культуры - основное звено самостоятельного физкультурного движения. Спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положения о спортивной классификации.

Краткий обзор развития вольной борьбы в России и мире.

Национальные виды борьбы народов России как основа, на которой сформировалась вольная борьба. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Задачи секции борьбы и повышение мастерства.

Практика: Технические действия с манекеном. Техника падения и самостраховки.

Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, анатомические особенности и свойства психики, врачебный контроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания, и питьевой режим, отдых и сон. Использование интенсивных сил природы (солнце, воздух, и вода) для закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказание занятием борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связанный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему.

Практика: Упражнения на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Теоретические понятия ОФП, гимнастика, акробатика, легкая атлетика, дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения акробатические, из легкой атлетики, на дыхание.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Основы техники и тактики вольной борьбы.

Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, партер, мат). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействуют в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно-оборонительная), умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником. Технические действия. Техника падения и самостраховки.

Практика: Перевороты с места через голову. Упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения с партнером, *уходы* с места. Подводящие упражнения для бросков через спину. Подводящие упражнения для бросков назад в стойке. Подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов. Удары по набивному мячу. Перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа. Выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Основы организации и проведения соревнований. Правила соревнований

Теория: Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Практика: Борьба в партере. Борьба на краю ковра.

Раздел 6. Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр

Теория: Понятия темы. Правила игр и кросса.

Практика: Подвижные игры, кроссы.

Планируемые результаты:

Учащиеся:

- повысят контрольные нормативы по общей физической подготовке
- разовьют физические качества: гибкость, координацию движений, двигательную память, ловкость, силу и выносливость, волевые качества, коммуникативные качества с учетом индивидуальных особенностей;

- освоят теорию и практику приемов вольной борьбы и правила проведения схваток;
- научатся правильной внутренней концентрации в период соревнований;
- научатся контролировать свои физические возможности во время тренировочного процесса и соревнований;
- разовьют технико-тактические умения (точность атаки, тактические ходы, технические приемы);
- будут знать правила судейства;
- приобретут опыт участия в трех выездных соревнованиях;
- выполнят разрядные нормативы по специальной физической подготовке (80% - третий юношеский разряд);
- будут уметь: самостоятельно провести разминку перед соревнованиями;
- настроить психологически себя на соревнования; доводить схватку до завершения.
- будут соблюдать уважительное отношение к сопернику и требованиям спортивного единоборства;
- будут правильно реагировать на замечания тренера, судьи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 2023 г.	12.07. 2024 г.	42	126	252	3 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01.09. 2024 г.	12.07. 2025 г.	42	126	252	3 раза в нед. по 2 часа
3 год обучения	01.09. 2025 г.	12.07. 2026 г.	42	126	252	3 раза в нед. по 2 часа

**Календарный учебный график 1-го года обучения,
на 2023-2024 гг.**

№	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1		2	Физическая культура и спорт в России. Правила Т.Б. (подготовка ко дню открытых дверей). Диагностика	Запись в журнале по Т.Б
2		2	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. ОФП Диагностика	Мониторинг
3		2	СФП Диагностика Развитие навыков здорового образа жизни	Мониторинг
4		2	СФП Диагностика Кроссы и подвижные игры	Мониторинг
5		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика	Мониторинг
6		2	СФП Диагностика Развитие навыков здорового образа жизни	Мониторинг
7		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
8		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
9		2	СФП Развитие навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
10		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
11		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
12		2	СФП Развитие навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
13		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
14		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
15		2	СФП Развитие навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
16		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
17		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
18		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
19		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
20		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
21		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
22		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ

				детьми, рефлексия.
23		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
24		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
25		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
26		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
27		2	Основы организации и проведения соревнований. Подвижные игры. Каникулярный модуль	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
28		2	Основы организации и проведения соревнований. Подвижные игры. Каникулярный модуль	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
29		2	Основы организации и проведения соревнований. Подвижные игры. Каникулярный модуль	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
30		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни.	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
31		2	СФП Кроссы и подвижные игры.	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
32		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
33		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
34		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
35		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
36		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
37		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
38		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
39		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
40		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
41		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
42		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
43		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
44		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
45		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
46		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.

47		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
48		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
49		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
50		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Мониторинг
51		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Мониторинг
52		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика	Мониторинг
53		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика	Мониторинг
54		2	Диагностика	Мониторинг
55		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
56		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
57		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
58		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
59			СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
60			СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
61			Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
62			СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
63			СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
64			Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
65			СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
66			СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
67		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
68		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
69		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
70		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
71		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
72		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ

				детьми, рефлексия.
73		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
74		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
75		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
76		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
77		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
78		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
79		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
80		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
81		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
82		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
83		2	СФП Подвижные игры. Каникулярный модуль	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
84		2	СФП Подвижные игры. Каникулярный модуль	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
85		2	Основы организации и проведения соревнований. Подвижные игры. Каникулярный модуль	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
86		2	Основы организации и проведения соревнований. Подвижные игры. Каникулярный модуль	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
87		2	Основы организации и проведения соревнований. Подвижные игры. Каникулярный модуль	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
88		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
89		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
90		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
91		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
92		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
93		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
94		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
95		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
96		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Мониторинг

97		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Мониторинг
98		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Мониторинг
99		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Мониторинг
100		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Мониторинг
101		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
102		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
103		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
104		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
105		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
106		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
107		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
108		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
109		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
110		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Мониторинг
111		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Мониторинг
112		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Мониторинг
113		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Мониторинг
114		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Мониторинг
115		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
116		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
117		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
118		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
119		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
120		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
121		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
122		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
123		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.

124		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
125		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
126		2	Основы организации и проведения соревнований. Подвижные игры.	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
	ИТОГО		252	

**Календарный учебный график 3-го года обучения,
на 2023-2024 гг.**

№	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1		2	Мир физкультуры и спорта. Правила Т.Б. (подготовка ко дню открытых дверей) Диагностика (подтягивание)	Запись в журнале по Т.Б
2		2	СФП Диагностика Подвижные игры (футбол)	Мониторинг
3		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (отжимание)	Мониторинг
4		2	СФП Кроссы (2км)	Мониторинг
5		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни	Мониторинг
6		2	СФП (отработка броска «Бедро» Кроссы и подвижные игры	Мониторинг
7		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
8		2	СФП (отработка броска «Бедро») Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
9		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
10		2	Мир физкультуры и спорта. СФП (отработка броска «Бедро») Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
11		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
12		2	СФП (отработка броска «Мельница»)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
13		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
14		2	СФП (отработка броска «Мельница»)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
15		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
16		2	СФП (отработка броска «Мельница»)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
17		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ

41		2	ОФП (работа на поясничный отдел)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
42		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
43		2	ОФП (работа на поясничный отдел)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
44		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
45		2	ОФП (работа на поясничный отдел)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
46		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
47		2	ОФП (работа на поясничный отдел)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
48		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
49		2	ОФП (работа на поясничный отдел)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
50		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест» Развитие и совершенствование навыков	Мониторинг
51		2	ОФП (работа на укрепление пресса)	Мониторинг
52		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков	Мониторинг
53		2	ОФП (работа на укрепление пресса)	Мониторинг
54		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков	Мониторинг
55		2	ОФП (работа на укрепление пресса)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
56		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
57		2	ОФП (работа на укрепление пресса)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
58		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
59			ОФП (работа на укрепление пресса)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
60			СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.

84		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
85		2	ОФП (укрепление мышц ног , выпрыгивание)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
86		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
87		2	ОФП (укрепление мышц ног , выпрыгивание)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
88		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
89		2	ОФП (укрепление мышц ног , выпрыгивание)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
90		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
91		2	ОФП (развитие взрывной силы)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
92		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
93		2	ОФП (развитие взрывной силы)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
94		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
95		2	ОФП (развитие взрывной силы)	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
96		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков	Мониторинг
97		2	ОФП (развитие взрывной силы)	Мониторинг
98		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков	Мониторинг
99		2	ОФП (развитие взрывной силы)	Мониторинг
100		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков	Мониторинг
101		2	ОФП (развитие выносливости(кросс4км) Регби	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
102		2	СФП (совершенствование приемов «Кочерга», «Бедро», «Мельница») Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
103		2	ОФП (развитие выносливости(кросс4км) Регби	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
104		2	СФП (совершенствование приемов «Кочерга», «Бедро», «Мельница») Развитие и совершенствование навыков	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.

105		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости(кросс 4км) Регби	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
106		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости(кросс 4км) Футбол	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
107		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости(кросс4км) Регби	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
108		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
109		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
110		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Мониторинг
111		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Мониторинг
112		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Мониторинг
113		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Мониторинг
114		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Мониторинг
115		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
116		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
117		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
118		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
119		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
120		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
121		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
122		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
123		2	Введение в мир физкультуры и спорта. ОФП	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
124		2	СФП Формирование навыков здорового образа жизни	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
125		2	СФП Кроссы и подвижные игры	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
126		2	Итоговое занятие. Рекомендации на лето по режиму дня и тренировок	Наблюдение, разбор, показ детьми, рефлексия.
	ИТОГО		252	

2.2. Условия реализации программы

- занятия проходят в специально оборудованном:

- зале для борьбы с борцовским ковром (оборудованном вентиляцией);
- с инвентарем для занятий (тренировочный мешок, гулена, гимнастические стенки, набивные мячи, весы, канат, борцовский манекен, турник, брусья, резина, мячи);
- с раздевалками (дев./мал.);
- с душевыми кабинками (дев./мал.).

Материально-техническое обеспечение:

- индивидуальные тренировочная форма и специальная спортивная обувь, борцовская форма.

2.3. Формы аттестации/контроля

- промежуточный контроль;
- итоговый контроль;
- открытое занятие;

Основная форма контроля деятельности учащихся: педагогическое наблюдение.

Методы контроля и управление образовательным процессом:

Контроль осуществляется поэтапно:

- начальный (входной контроль: анализ физических данных вновь принятого контингента, тестирование);
- промежуточный (после освоения основных приемов вольной борьбы);
- итоговый (по итогам полугодия, года);
- по результатам соревнований разного уровня (внутри спортивной группы, со смежными спортивными группами других образовательных организаций, городские и краевые соревнования).

Формы аттестации/контроля:

-Контрольные срезы.

Проводятся ежегодно в декабре и мае в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП;

-Контрольные схватки.

Контрольные схватки проводятся 1 раз в неделю для каждого года обучения. Схватки проводятся между учащимися своей группы, учащимися групп объединения, учащимися из объединений (секций) других организаций дополнительного образования на территории ЦХЭР или других организаций (КДД «Русь», ДВГАФК и др.);

- Выступления на соревнованиях.

СОП - городские соревнования и турниры.

ГНП, УТГ - городские, краевые, всероссийские, международные соревнования и турниры.

2.4. Оценочные материалы

Приложение №1 Таблица приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп (6-15 лет)

Приложение №2 Сенситивные периоды развития физических качеств

2.5. Методическое обеспечение

методические материалы

- Приложение №3 Входящий/промежуточный/итоговый контроль.
- Приложение №4 Тест.
- Приложение №5 Терминологические словари
- Приложение №6 Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса и проведению занятий в группах начальной подготовки.

- Приложение №7 Схема для силовой подготовки. Содержание. Дозировка.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ, комментирование, анализ упражнения (приема, схватки) устное изложение материала; донести до учащихся эмоциональный характер взаимодействия в паре - задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество информации);

- объяснительно-иллюстративный (показ тренером движений с одновременной демонстрацией (элементов приема, упражнения, поз, проходок), показ фотографий, просмотр видеоматериалов и наглядных материалов с подробным объяснением правил выполнения тех или иных упражнений);

- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу, выполняемому педагогом; источником знания является практическая деятельность учащихся, основанная на активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать необходимые навыки сначала в повторяемых за тренером проученных движениях, а в дальнейшем - и в схватках)

- игровой метод (практическое изучение материала в форме игры)
- расчлененный (разучивание приемов и захватов поэтапно).

2.6. Воспитательная работа в объединении «Вольная борьба»

№	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
---	------------------	-----------------	------------------

1.	«День окончания второй мировой войны». Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности.	Сентябрь 2023	ул. Архангельская 25
2.	День открытых дверей	Сентябрь 2023	ул. Архангельская 25
3.	«Здоровый образ жизни»- занятие-беседа, - рассказ, показ видео материалов	Октябрь 2023	ул. Архангельская 25
4.	День народного единства. «Традиции и обычаи русского народа».	Ноябрь 2023	ул. Архангельская 25
5.	«Портрет моей Родины» беседа-игра	Ноябрь 2023	ул. Архангельская 25
6.	Просмотр соревнований по вольной борьбе	Ноябрь 2023	КДД «Русь»
7.	Участие в мастер-классе по созданию новогодних поздравительных открыток для поздравления родных и близких	Декабрь 2023	ул. Архангельская 25
8.	Посещение мастер-классов во время зимних каникул	Январь 2024	ул. Архангельская 25
9.	Соревнования «Мы – будущие защитники Отечества»	Февраль 2024	ул. Архангельская 25
10.	«Дружба всегда победит» беседа о взаимоотношениях в группе	Март 2024	ул. Архангельская 25
11.	«И в шутку и в серьез», занятие-игра	Апрель 2024	ул. Архангельская 25
12.	«Россия. Покорение космоса», воспитательное мероприятие, посвященное Дню космонавтики	Апрель 2024	ул. Архангельская 25

**Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями в объединении
«Вольная борьба»**

№ п/п	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
----------	------------------	--------------------	---------------------

1.	Организационное родительское собрание для 1-го года обучения	Сентябрь 2023	ул. Архангельская 25
2.	Открытое занятие для родителей учащихся не 1-го года обучения	Ноябрь 2023	ул. Архангельская 25
3	Родительское собрание. Подготовка к Новогодним мероприятиям. План мероприятий на зимние каникулы.	Декабрь 2023	ул. Архангельская 25
4.	Открытое итоговое занятие для родителей учащихся 1-го года обучения.	Апрель 2024	ул. Архангельская 25
5.	Родительское собрание. План работы объединения в летний период. Отчет за учебный год. Перспективный план работы объединения на 2022-2023 учебный год	Май 2024	ул. Архангельская 25
6.	Общее родительское собрание. Праздничное мероприятие «Хабаровские огоньки», посвященное окончанию учебного года	Май 2024	ул. Архангельская 25

2.7. Список литературы

Для преподавателя:

1. Борьба Кэрэш: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Т. Давлетшина и М.Г. Ахмадиева. - Казань: ТГГПУ, 2007.-121 с.
2. Гайнаров Р.Ф., Свищёв И.Д., Аюпов Х.А. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах: М: СпортУниверГрупп. - 2006. - 23 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. - 256 с.
4. Дзюдо от спорта до самообороны: Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский.- М.: Советский спорт, 2006.- 133 с.: ил.
5. Ельдепов В.Я. Национальные виды спорта: учебно-методический комплекс.- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ.- 2011.-72 с.
6. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд., перераб. И доп..- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 423 с., ил.
7. 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.
8. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.

9. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
10. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
11. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания в Москве». / Отв. ред. Л.Е. Курнешова.- М.: Центр «Школьная книга», 2007 г.- 80 с.
12. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.,: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедиверситета., 1998. – 236 с.
13. Никитушкин В. Г.: Москомспорт - справочники и методические пособия Современная подготовка юных спортсменов от 1/2009, стр. 51 - 69
14. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.
15. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.
16. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громько В.В., Лукичева А.Ю.. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-216с
17. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.
18. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (личностные и метапредметные результаты)
19. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
20. Цандыков, В.Э. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03.

21. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.:ил.

Для обучающихся:

1. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.
2. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
3. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
4. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
1. 5.Миндияшвили, Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.,: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета., 1998. – 236 с.
5. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов - М: Высшая школа, 1997
6. «Физическая культура», учебное пособие, под ред. В.А. Коваленко, изд-во АСВ, Москва, 2000 г.
7. Физкультура и спорт.- Москва, 2010- 2017 г.г.

Видеоматериалы:

1. Международный турнир на приз главы республики Бурятия 2019 г.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ok8L1XTTq7Q>
2. Международный турнир на приз Алиева С.Ю., 2021 г.
<https://yandex.ru/video/preview/13735943316444827603>
3. Чемпионат России 2020 лучшие моменты | Вольная Борьба<https://yandex.ru/video/preview/14929005738054905334>
4. Чемпионат России по вольной борьбе 2022
<https://yandex.ru/video/preview/11051202047820114789>

