

Управление образования Администрации города Иванова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ивановский городской Дворец детского и юношеского творчества

Принята на заседании
Педагогического совета
от «07» сентября 2023г.

Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО Дворца творчества
О.В. Колчева

Приказ от «07» сентября 2023г. № 102-д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
стартового, базового и продвинутого уровней

«Физическое развитие и воспитание
посредством занятий греко-римской борьбой»
спортивного клуба «Сокол»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:
Лошков Альберт Александрович,
Чекуров Дмитрий Александрович,
Лебедев Даниил Дмитриевич,
педагоги дополнительного образования

Иваново 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой» (далее – Программа) разработана в 2014 году, реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Ивановском городском Дворце детского и юношеского творчества.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

В 2023 году Программа переработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик Программы»	
1.1. Пояснительная записка	4 стр.
1.2. Цель и задачи Программы	9 стр.
1.3. Содержание учебного плана	11 стр.
1.4. Планируемые результаты	26 стр.
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Условия реализации программы	28 стр.
2.2. Формы аттестации и контроля	29 стр.
2.3. Оценочные материалы	30 стр.
2.4. Методическое обеспечение	41 стр.
2.5. Календарный план воспитательной работы	47 стр.
2.6. Список литературы	49 стр.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие и воспитание посредством греко-римской борьбы» (далее – Программа) стартового, базового, продвинутого уровней имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на обучающихся 8 – 17 лет и реализуется в клубе «Сокол» МБУ ДО Дворца творчества.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и рекомендациями:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2019-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;

- Федеральный проект «Патриотическое воспитание» до 2025 года;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации МО и НРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ивановского городского Дворца детского и юношеского творчества от 2015г, локальных актов Учреждения.

Актуальность и отличительные особенности

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. В программу Олимпийских

игр этот вид спорта включен с 704 года до н.э. и продолжает оставаться зрелищным до сих пор. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм.

Греко-римская борьба – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов и судей. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь данным видом спорта, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Греко-римская борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение – все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Греко-римская борьба развивает способность быстро и точно мыслить.

Данная Программа составлена в соответствии с Единой Всероссийской программой греко-римской борьбы для спортивных школ.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она предусматривает комплексное воспитание подрастающего поколения (физическое, морально-этическое, гражданско-патриотическое, интеллектуальное), нацеленное на успешную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

Основным направлением данной Программы является нравственное и физическое воспитание подрастающего поколения через занятия греко-римской борьбой, а также формирование всесторонне развитых подростков, адаптированных к жизни, имеющих твердую гражданскую позицию. Программа выполняет социальный заказ на развитие подростков для профилактики асоциального поведения и подверженности вредным привычкам (алкоголь, курение, психотропные вещества и др.).

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся в возрасте от 8 до 17 лет.

К концу младшего школьного возраста (8 – 11 лет) ребенок может рассуждать и делать выводы, организовать свою деятельность и доводить начатое дело до конца, способен понять и освоить спортивную терминологию.

Восприятие младших школьников отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью.

Внимание – не произвольно, не достаточно устойчиво, ограничено по объему. Произвольное внимание развивается, прежде всего, мотивацией занятий, чувством ответственности за успех учебной деятельности.

Личность ребенка формируется под влиянием новых отношений с взрослыми и сверстниками, новых видов деятельности и общения, включения в новый коллектив.

Именно этими особенностями объясняется содержание изучаемого материала стартового уровня. Предусмотрены задания посильные для выполнения, но необходимые для перехода на базовый уровень, с учетом индивидуальных возможностей и способностей каждого обучающегося.

Средний школьный возраст (11–14 лет) – обычно называют переходным. В это время у учащихся начинаются возрастные изменения от детского к взрослому состоянию, изменяются физические возможности организма. У учащихся этого возрастного периода как бы переплетаются черты детства и черты, во многом присущие юности, но еще находящиеся в стадии становления и развития. Этим объясняется сложность и противоречивость характера, поведения и развития подростков.

Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано. Внимание характеризуется специфической избирательностью. Именно поэтому важно, чтобы подростку на занятиях было интересно.

Мышление становится последовательным, зрелым. Подросток готов к освоению более сложных спортивных приемов и комбинаций. Закономерный характер этой особенности их мышления и памяти проявляется только при соответствующей организации познавательной деятельности. Существенной задачей является развитие навыков индивидуальной работы.

Именно поэтому Программой предусмотрена самостоятельная работа по спортивному самосовершенствованию обучающихся.

Старший школьный возраст (15–17 лет) – это открытие своего внутреннего мира, внутреннего «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому подросток себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте – ориентирована на конкретный результат. Кроме того, теперь учащиеся могут самостоятельно принимать участие в официальных соревнованиях по спортивной борьбе, тем самым на практике применяя полученные ранее теоретические знания и навыки.

На занятия допускаются все дети, которые не имеют медицинских противопоказаний занятиям спортом.

Набор осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей). В объединение принимаются все желающие, имеющие заключение врача о допуске к занятиям греко-римской борьбой.

Занятия ведутся с постоянным составом в разновозрастных группах или индивидуально (по звеньям).

Комплектование групп основано на принципах добровольности с учетом индивидуальных особенностей физиологического и психологического развития обучающихся. Группы могут состоять из детей разного или одного возраста.

Объем и срок освоения программы

Данная Программа рассчитана на три уровня обучения: стартовый, базовый и продвинутый уровни, каждый из которых включает:

1. Общую физическую подготовку (ОФП) и освоение навыков греко-римской борьбы;
2. Выполнение нормативов, необходимых для получения спортивных разрядов.

Стартовый уровень обучения – рассчитан на 1 год обучения для обучающихся от 8 до 10 лет.

На 1 году обучения стартового уровня идёт освоение азов греко-римской борьбы, основ техники страховочных упражнений и простых приемов в стойке, знаний истории спортивной борьбы, развитие необходимых навыков и умений, а также выявление способностей детей и развитие интереса ребёнка к выбранному виду деятельности.

Объем освоения Программы стартового уровня – 144 часа.

Стартовый уровень является ступенькой для перехода на базовый уровень обучения.

Базовый уровень обучения – рассчитан на два года обучения для обучающихся с 11 до 14 лет.

Программа 2-го и 3-го годов обучения базового уровня предполагает целенаправленную работу по освоению основных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного изучения бросковых приемов в стойке. Также обучающиеся применяют полученные навыки, начинают участвовать в официальных соревнованиях муниципального и регионального уровней по греко-римской борьбе. На базовом уровне обучающиеся изучают более сложные броски, более глубоко изучают тактику ведения схватки, анализа и характера соревнований, больше внимания уделяют физической подготовке.

На данном уровне учащиеся могут выполнить нормативы начальных спортивных разрядов: юношеские I, II, III.

Объем освоения Программы базового уровня – 432 часа (216 часов в год).

Продвинутый уровень обучения – «группа спортивного совершенствования» рассчитан на один год обучения для обучающихся 15-18 лет.

На 4 году обучения продвинутого уровня обучающиеся занимаются по индивидуальному спортивному плану, что способствует успешному освоению подростком греко-римской борьбы и позволяет изучить не только отдельные приемы, но и комбинации, как в стойке, так и совместные комбинации: стойка-партер, партер-стойка, а также наиболее успешно проявить себя в соревнованиях. Обучение на данном уровне позволяет обучающимся выполнить нормативы спортивных разрядов: взрослые I, II, III, КМС, МС.

Объем освоения Программы продвинутого уровня – 216 часов.

Общий объем освоения Программы – 792 часа.

Перевод обучающихся на следующий год и уровень обучения, а также увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, освоения Программы, уровнем спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов.

Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Во время карантинных мероприятий при реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные технологии (т.е. реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога) с выбором приемлемых для каждой конкретной темы форм.

Формы организации учебного процесса:

- фронтальная;

- групповая;
- индивидуальная.

Формы занятия:

- круговые тренировки;
- парно-групповые занятия;
- игровые занятия;
- тренировочные спарринги.

Основными формами образовательного процесса по греко-римской борьбе в клубе «Сокол» являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию педагога, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного уровня, теоретические занятия, занятия в условиях оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. Наряду с разучиванием и закреплением нового материала большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов, совершенствованию физической, психологической и специальной подготовки.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме классификационных соревнований, тренировочных спаррингов.

Режим занятий

На занятиях устанавливается благоприятный режим труда и отдыха учащихся с учётом СанПиН, а также возрастных особенностей детей, пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей).

Таблица 1.

Уровень и год обучения	Наполняемость	Периодичность и продолжительность занятия	Общее количество часов в год
Стартовый уровень 1-й год обучения	15 чел.	2 раза в неделю по 2 часа – 4 часа в неделю	144 часа
Базовый уровень 2-й год обучения	12 чел.	3 раза в неделю по 2 часа – 6 часов в неделю	216 часов
Базовый уровень 3-й год обучения	10-12 чел.	3 раза в неделю по 2 часа – 6 часов в неделю	216 часов
Продвинутый уровень 4-й год обучения	8 чел.	3 раза в неделю по 2 часа – 6 часов в неделю	216 часов

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: нравственное и физическое развитие посредством занятий греко-римской борьбой всесторонне развитых, адаптированных к жизни, имеющих твердую гражданскую позицию подростков.

Задачи:

а) личностные (воспитательные):

- воспитание у учащихся лучших человеческих качеств таких как: гуманность, порядочность, честность, ответственность, собранность, целеустремленность, на привлекательных примерах реальных личностей из числа выпускников клуба «Сокол» и знаменитых спортсменов города, области, России;
- знакомство обучающихся с культурными памятниками и традициями России как фактор гражданско-патриотического воспитания;
- формирование общей культуры учащихся;
- создание комфортного микроклимата в коллективе, обеспечивающего каждому учащемуся чувство уверенности в себе, оптимистическое мироощущение и воспитывающего волевые и эмоциональные качества;
- введение в практику анализа своих поступков и поведения сверстников с целью воспитания критического и требовательного отношения к себе и окружающим;
- воспитание положительных мужских качеств у подростков.

б) предметные (обучающие):

- изучение основ греко-римской борьбы в соответствии с возрастными, физическими особенностями организма и годом обучения;
- знакомство со здоровье-сберегающими технологиями;
- выполнение нормативов, необходимых для достижения учащимися уровня спортивных разрядов;

в) метапредметные (развивающие):

- развитие потребности в занятиях греко-римской борьбой и здоровом образе жизни;
- развитие и дальнейшее совершенствование психофизических данных: выносливости, быстроты реакции, ловкости, гибкости, ориентации в пространстве, внимания, психологической устойчивости;
- развитие интеллектуальных способностей.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой»
 Стартовый уровень
 1 год обучения. (144 часа)

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с греко-римской борьбой. Организационное занятие.	4	2	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
2	История греко-римской борьбы	3	3	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
3	Медицинский осмотр	4	-	4	Тестирование здоровья учащихся
4	Правила страховки разминочных упражнений	20	3	17	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
5	Акробатические упражнения	15	2	13	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
6	Борцовские стойки (захватов)	10	2	8	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
7	Основных приемов (простых): - перевод рывком за руку - перевод рывком под руку (нырок) -проход в корпус (подъем, посадка)	37	6	31	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.

	- переворот накатом - переворот «Нельсон» - броски за руку - броски через бедро				
8	Игры: Игра Регби, Игра Невод, Игра Футбол, Игра утки охотники, Игра снайпер, Игра наездники	26	1	25	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
9	Тесты	4	1	3	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
10	Беседы	4	4	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
11	Соревнования	7	-	7	мониторинг полученных на соревнованиях результатов учащихся
12	Восстановительные мероприятия	10	-	10	Мониторинг состояния здоровья учащихся после релаксации
	ИТОГО	144	24	120	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой»
 Базовый уровень
 2 год обучения. (216 часов)

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Медицинское обследование	4	-	4	Тестирование здоровья учащихся
2	Сложные броски (базовая техника): - Бросок - «Вертушка». -Бросок "Обратным захватом вертушки". -Бросок "Уходом в ноги через грудь". -Бросок через грудь за 2 руки сверху. -Переворот накатом в партере. -Переворот накатом через захват руки головы.	90	10	80	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
3	Беседы со знаменитыми спортсменами, с педагогом-психологом	4	4	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
4	Общефизическая подготовка ОФП, гибкость	25	2	23	Мониторинг состояния здоровья учащихся после занятия
5	Игровая деятельность: Игры с элементами борьбы	20	5	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
6	Подготовка к соревнованиям	17	3	14	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
7	Восстановительные мероприятия	10	-	10	Мониторинг состояния здоровья

					учащихся после релаксации
8	Участие в соревнованиях	16	-	16	мониторинг полученных на соревнования х результатов учащихся
9	Тестирование учащихся	8	-	8	Результаты тестирования
10	Специальная физическая подготовка СФП, Акробатические элементы.	22	2	20	Мониторинг состояния здоровья учащихся после занятия
	ИТОГО	216	26	190	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой»
 Базовый уровень
 3 год обучения. (216 часов)

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Медицинское обследование	4	-	4	Тестирование здоровья учащихся
2	Сложные броски (базовая техника): - Бросок - «Вертушка». -Бросок "Обратным захватом вертушки". -Бросок "Уходом в ноги через грудь". -Бросок через грудь за 2 руки сверху. -Переворот накатом в партере. -Переворот накатом через захват руки головы.	90	10	80	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
3	Беседы со знаменитыми спортсменами, с педагогом-психологом	4	4	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
4	Общефизическая подготовка ОФП, гибкость	25	2	23	Мониторинг состояния здоровья учащихся после занятия
5	Игровая деятельность: Игры с элементами борьбы	20	5	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
6	Специальная физическая подготовка СФП, Акробатические элементы.	22	2	20	Мониторинг состояния здоровья учащихся после занятия
7	Подготовка к соревнованиям	17	3	14	мониторинг полученных знаний по

					изученному материалу.
8	Восстановительные мероприятия	10	-	10	Мониторинг состояния здоровья учащихся после релаксации
9	Участие в соревнованиях	16	-	16	мониторинг полученных на соревнованиях результатов учащихся
10	Тестирование учащихся	8	-	8	Результаты тестирования
	ИТОГО	216	26	190	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой»
 Продвинутый уровень
 4 год обучения. (216 часов)

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Медицинское обследование	4	-	4	Тестирование здоровья учащихся
2	Сложные броски в комбинациях: - Броски за руку. - Бросок вертушка. - Левосторонние броски. - Броски через бедро. - Броски «Прогибом». - Бросок «Мельница». - Бросок «Лампочка». - Контрприемы в стойке.	70	5	65	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
3	Приемы в партере: - Переворот накатом. - Переворот «косой». - Рычаг на руку. - «Нельсон». - Обратный пояс. - Задний пояс. - Перевод в партере. - Контрприемы в партере.	53	3	50	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
4	Беседы с известными спортсменами, с педагогом-психологом.	4	4	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
5	Общефизическая подготовка ОФП.	20	-	20	Мониторинг состояния здоровья учащихся после занятия
6	Специальная физическая подготовка СФП. Акробатические элементы.	20	-	20	Мониторинг состояния здоровья учащихся после занятия
7	Игры с элементами борьбы.	10	-	10	Мониторинг состояния

					здоровья учащихся после занятия
8	Подготовка к соревнованиям	8	1	7	Мониторинг состояния здоровья учащихся после занятия
9	Восстановительные мероприятия.	7	-	7	Мониторинг состояния здоровья учащихся после релаксации
10	Участие в соревнованиях.	16	-	16	мониторинг полученных на соревнованиях результатов учащихся
11	Тестирование учащихся.	4	-	4	Результаты тестирования
	ИТОГО	216	13	203	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой»
Стартовый уровень
1-й год обучения. (144 часа)

1. Знакомство с греко-римской борьбой. Организационное занятие.

Теория: «Заповеди поведения» (правила поведения учащихся на занятиях). Понятия «правила», «борьба». Перспективы занятий греко-римской борьбой (какие человеческие качества развивают занятия по греко-римской борьбе).

Практика: Составление расписания занятий в новом учебном году, подготовка спортивного инвентаря, инструктаж по технике безопасности.

2. История греко-римской борьбы

Теория: История развития борьбы в древней Греции. Классификация видов борьбы. Разновидности стилей борьбы. Гармоничное взаимоотношение человека и спорта.

3. Медицинский осмотр

Практика: Проверка состояния здоровья обучающихся в областном физкультурном диспансере.

Практическое занятие по основам спортивной гигиены для борцов.

4. Правила страховки, разминочных упражнений

Теория: изучение теоретической базы упражнений по страховке и разминке перед занятиями.

Практика: отработка различных видов ходьбы: простой шаг, приставной шаг на координацию движений; на внутренней стороне ступни, на внешней стороне ступни, на пятках для развития и укрепления голеностопных суставов.

Бег простой, с высоко поднятыми коленями, вперед спиной.

Всевозможные скручивания.

Разминка кистей, шеи, рук.

Упражнения на развитие мышц рук, ног, живота, спины и т.д.

5. Акробатические упражнения

Теория: изучение теоретической базы упражнений по спортивной акробатике, необходимой для занятия греко-римской борьбой.

Практика: отработка следующих упражнений: кувырок (назад, вперед), переворот боком, переворот разгибом (с головы или рук), стойка на голове, упражнения на шею.

6. Борцовские стойки (захваты)

Теория: изучение теоретической базы упражнений по отработке основных борцовских стоек и захватов.

Практика: практическая отработка следующих стоек и захватов: захват «рука-туловище», захват «рука-голова», захват за 1 руку, захваты в партере и т.д., стойка в низком партере, стойки на мосту, захват «рука-голова» на мосту.

7. Основные (простые) приемы

Теория: изучение теоретической базы упражнений по отработке базы основных борцовских приёмов.

Практика: отработка учащимися на практике грамотного проведения изучаемых приёмов:

- Перевод рывком за 1 руку и выход за спину.
- Освобождение от захватов.
- Бросок за 1 руку через плечо.
- Бросок через бедро захватом руки с колен и ног.
- Бросок через бедро захватом «рука-туловище».
- Переворот рычагом в партере.
- Переворот захватом 2-х рук снизу.
- Переворот двойной нельсон.
- Удержание на борцовском мосту.
- Уходы с борцовского моста.

8. Игры

Теория: изучение правил и методики спортивных игр, позволяющих развить у учащихся навыки, необходимые при изучении греко-римской борьбы.

Практика: практическое освоение обучающимися следующих игр:

- Игра в регби на коленках с мячом и воротами.
- Игра "Невод".
- Игра "Утки охотники".
- Игра "Петушиный бой".

9. Тесты

Теория: тестирование учащихся на знания теоретической базы, необходимой при изучении греко-римской борьбы.

Практика: сдача учащимися следующих зачётов:

- Упражнение, забегание в партере вокруг головы 30сек. -10 раз.
- Подтягивание на перекладине - 6 раз.
- Держать уголок -10 секунд.
- Сделать бросок за 1 минуту -14 раз.
- Отжаться от пола -15 раз.

10. Лекции и встречи с интересными людьми

Теория: Лекция о несовместимости спорта и курения, алкоголя, наркотиков.

Встречи с бывшими спортсменами, мастерами спорта по греко-римской борьбе.

11. Соревнования

Практика: Классификационные соревнования. Турнир спортивных школ "Призы Деда Мороза". Первенство города среди младших юношей.

12. Восстановительные мероприятия

Практика: посещение обучающимися сауны, бассейна, душа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой»
Базовый уровень
2-й год обучения. (216 часов)

1. Медицинское обследование

Практика: Прохождение медицинского осмотра в областном физкультурном диспансере.

2. Изучение более сложных бросков

Теория: изучение теоретической базы сложных бросков, применяемых в греко-римской борьбе

- Практика: отработка учащимися следующих сложных бросков:
- Бросок "вертушка".
- Бросок "Обратным захватом вертушки".
- Бросок "Уходом в нож через грудь".
- Бросок через грудь за 2 руки сверху.
- Переворот накатом в партере.
- Переворот накатом через захват руки головы.

3. Беседы с психологом, известными спортсменами

Теория: Беседа с психологом МБУ ДО Дворца творчества. Со спортсменами-борцами, достигшими высоких результатов.

4. Общефизическая подготовка

Теория: изучение правил техники безопасности при общефизической подготовке.

Практика: физические упражнения обучающихся, а именно:

- Тренировка с гантелями.
- Тренировка со штангой.
- Тренировка на турнике.
- Упражнения на мышцы брюшного пресса.
- Упражнения со штангой или партнером на мышцы.
- Упражнения на тренажере.
- Броски на тренажере "Чучело". Отработка бросков.
- Имитация бросков перед зеркалом.

5. Игровая деятельность. Игры с элементами борьбы

Теория: изучение правил спортивных игр.

Практика: практическое освоение обучающимися следующих игр:

- Игра борцовская, регби на коленях.
- Разминочная игра "Футбол" в зале.
- Эстафета из разминочных упражнений.

6. Специальная физическая подготовка СФП, Акробатические элементы.

Теория: изучение правил техники безопасности при отработке СФП и спортивной акробатики

Практика: практические занятия учащихся по специальной физической подготовке и спортивной акробатике, необходимых для изучения греко-римской борьбы.

7. Подготовка к соревнованиям

Теория: изучение психологической подготовки к соревнованиям.

Практика: практические занятия по правильному распределению нагрузки во время соревнований, распределение психологической нагрузки во время борцовской схватки на соревнованиях.

8. Восстановительные мероприятия

Практика: посещение обучающимися сауны, бассейна, душа.

9. Участие в соревнованиях

Практика: Первенство города Иванова. Турнир городов России с выездом в другой город или область.

10. Тестирование

Практика: Выполнение разрядов на соревнованиях. За учебный год одержать не менее 8 побед над соперниками.

Подтягивание - 12 раз.

Отжимание - 30 раз.

Акробатические упражнения:

- а) переворот разгибом;
- б) встать со стойки на мост.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой»
Базовый уровень
3-й год обучения. (216 часов)

1. Медицинское обследование

Практика: Прохождение медицинского осмотра в областном физкультурном диспансере.

2. Изучение более сложных бросков

Теория: изучение теоретической базы сложных бросков, применяемых в греко-римской борьбе.

Практика: отработка учащимися следующих сложных бросков:

- Бросок "вертушка".
- Бросок "Обратным захватом вертушки".
- Бросок "Уходом в нож через грудь".
- Бросок через грудь за 2 руки сверху.
- Переворот накатом в партере.
- Переворот накатом через захват руки головы.

3. Беседы с психологом, известными спортсменами

Теория: Беседа с психологом МБУ ДО Дворца творчества. Со спортсменами-борцами, достигшими высоких результатов.

4. Общефизическая подготовка

Теория: изучение правил техники безопасности при общефизической подготовке.

Практика: физические упражнения обучающихся, а именно:

- Тренировка с гантелями.
- Тренировка со штангой.
- Тренировка на турнике.
- Упражнения на мышцы брюшного пресса.
- Упражнения со штангой или партнером на мышцы.
- Упражнения на тренажере.
- Броски на тренажере "Чучело". Отработка бросков.
- Имитация бросков перед зеркалом.

5. Игровая деятельность. Игры с элементами борьбы

Теория: изучение правил спортивных игр

Практика: практическое освоение обучающимися следующих игр:

- Игра борцовская, регби на коленях.
- Разминочная игра "Футбол" в зале.
- Эстафета из разминочных упражнений.

6. Специальная физическая подготовка СФП, Акробатические элементы.

Теория: изучение правил техники безопасности при отработке СФП и спортивной акробатики.

Практика: практические занятия учащихся по специальной физической подготовке и спортивной акробатике, необходимых для изучения греко-римской борьбы.

7. Подготовка к соревнованиям

Теория: изучение психологической подготовки к соревнованиям.

Практика: практические занятия по правильному распределению нагрузки во время соревнований, распределение психологической нагрузки во время борцовской схватки на соревнованиях.

8. Восстановительные мероприятия

Практика: посещение обучающимися сауны, бассейна, душа.

9. Участие в соревнованиях

Практика: Первенство города Иванова. Турнир городов России с выездом в другие города или области.

10. Тестирование

Практика: Выполнение разрядов на соревнованиях. За учебный год одержать не менее 8 побед над соперниками.

- Подтягивание - 12 раз.

- Отжимание - 30 раз.

- Акробатические упражнения:

а) переворот разгибом;

б) встать со стойки на мост.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Физическое развитие и воспитание посредством занятий греко-римской борьбой»
Продвинутый уровень
4-й год обучения. (216 часов)

1. Медицинское обследование

Практика: Прохождение медицинского осмотра в областном физкультурном диспансере.

2. Занятие по изучению бросков наивысшей сложности

Теория: изучение теоретической базы наиболее сложных бросков, применяемых в греко-римской борьбе.

Практика: отработка учащимися следующих бросков наивысшей сложности:

- Броски за руку.
- Бросок вертушка.
- Левосторонние броски.
- Броски через бедро.
- Броски «Прогибом».
- Бросок «Мельница».
- Бросок «Лампочка».
- Контрприемы в стойке.

3. Приемы в партере

Теория: изучение теоретической базы приемов, применяемых в греко-римской борьбе в положении партера

Практика: практическая отработка учащимися следующих приемов:

- Переворот накатом.
- Переворот «косой».
- Рычаг на руку.
- «Нельсон».
- Обратный пояс.
- Задний пояс.
- Перевод в партере.
- Контрприемы в партере.

4. Беседы с известными спортсменами, с педагогом-психологом

Теория: Беседа с психологом МБУ ДО Дворца творчества. Со спортсменами-борцами, достигшими высоких результатов

5. Общефизическая подготовка

Практика: Работа учащихся на тренажере.

- Работа со штангой.
- Турник.
- Тренировка с гирей.
- Кросс по пересеченной местности
- Стойки на руках.

- Занятие по подготовке мышц брюшного пресса.
- Самостоятельная физическая подготовка.

6. Специальная физическая подготовка СФП. Акробатические элементы

Практика: практические занятия учащихся по специальной физической подготовке и спортивной акробатике, необходимых для изучения греко-римской борьбы

7. Игры с элементами борьбы

Практика: практическое участие обучающихся в играх:

- Игра борцовская, регби на коленях.
- Разминочная игра "Футбол" в зале.

8. Подготовка к соревнованиям

Теория: Изучение правил греко-римской борьбы. Изучение методики судейства.

Практика: практическое судейство учащимися схваток своих товарищей.

9. Восстановительные мероприятия

Практика: посещение обучающимися сауны, бассейна, душа.

10. Соревнования

Практика: Первенство города Иванова. Всероссийский турнир в г. Иваново.

Межрегиональные турниры в г. Иваново, Ивановской области и близлежащих регионах.

11. Тестирование учащихся

Практика: Выполнение разрядов на соревнованиях. За учебный год одержать не менее 8 побед над соперниками.

Подтягивание - 12 раз.

Отжимание - 30 раз.

Акробатические упражнения:

- а) переворот разгибом;
- б) встать со стойки на мост.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 01 сентября.

Продолжительность учебного года 45 недель, из которых:

- 36 недель отводится на реализацию ДООП;

- 9 недель – на досугово-оздоровительную деятельность, реализуемую по отдельному плану.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате овладения навыками борьбы на каждом этапе обучения обучающийся обладает характеристиками психофизического развития в соответствии с возрастными нормами.

По окончании стартового уровня (1-й год обучения) учащиеся

знают:

- основы ТБ;
- правила спортивной греко-римской борьбы;
- правила личной и спортивной гигиены;

соблюдают:

- спортивные гигиенические нормы;
- нормы личной гигиены;

осваивают:

- основы ТБ при занятиях спортивной греко-римской борьбой;
- упражнения по страховке при выполнении различных приемов;
- разминочные упражнения;
- правила борьбы;
- простые приемы борьбы;

обладают:

- развитым чувством и коллективизма;

умеют:

- устанавливать и сохранять дружеские контакты.

По окончании базового уровня (2-й и 3-й годы обучения) учащиеся

знают:

- тактику ведения соревновательных схваток;

осваивают:

- более сложные приемы борьбы;
- тактику ведения борьбы;
- общефизические упражнения с тренажерами и снарядами (штанги, гири, гантели, борцовские куклы);

выполняют:

- нормативы 3, 2, 1, юношеских разрядов;

выступают на соревнованиях:

- городского уровня;
- областного уровня;
- межрегионального уровня.

сохраняют:

- потребность в здоровом образе жизни;
- желание общаться с друзьями по виду спорта;

По окончании продвинутого уровня (4-й год обучения) учащиеся

знают:

- историю борьбы самбо, знаменитых спортсменов города, области и России; основной тренерский состав г. Иваново и области.
- порядок регулирования своего веса в период подготовки к соревнованиям;

осваивают:

- приемы высшей категории сложности;
- основы судейства соревнований;
- методику организации и проведения соревнований;

выполняют:

- нормативы III, II, I взрослых разрядов, а также защищают звания «Кандидат в мастера спорта»;
- упражнения продвинутого уровня греко-римской борьбы

выступают на соревнованиях:

- городского и областного уровней;
- регионального, межрегионального уровня;

умеют:

- тактически грамотно построить схватку на соревнованиях;

обладают:

- гражданской позицией;
- волевыми качествами, направленными на преодоление
- трудностей, достижение благородных целей;
- навыками организации и проведения соревнований.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для выполнения образовательной программы необходима высокая мотивация обучающихся на изучение предмета, а также наличие следующего ресурсного обеспечения:

1. Научно-методическое обеспечение:

а) предметное:

- нормативы;
- наглядные пособия (видеоматериалы, учебные таблицы, схемы выполнения приемов греко-римской борьбы);
- наличие библиотеки педагогической и профильной литературы;
- фото-, видео- и компьютерные материалы по греко-римской борьбе;

б) психолого-педагогическое:

- мониторинг результатов обучения ребёнка по Программе;
- психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.

2. Материально-техническое обеспечение:

а) помещения: спортивный зал,

- тренажерный зал,
- душевая комната;

б) оборудование: штанги,

- гири,
- гантели,
- борцовское чучело,
- шведская стенка,
- борцовский ковер.

3. Кадровые условия:

- педагоги дополнительного образования по профилю, постоянно повышающие свой профессиональный уровень на семинарах-практикумах, проводимых в рамках всероссийских турниров по греко-римской борьбе, на семинарах и лекциях областной федерации греко-римской борьбы.

Результативность деятельности педагога оценивается не только победами обучающихся в соревнованиях, но и в ходе мониторинга образовательного процесса на уровне Учреждения.

4. Социокультурное обеспечение:

- совместная работа с родителями;
- интеграция с учреждениями дополнительного образования города и области, общеобразовательными школами, спортивными школами, областной федерацией греко-римской борьбы;
- обеспечение участия детей в соревнованиях различного статуса.

5. Технологическое обеспечение:

- использование самых разнообразных педагогических технологий: игровых, рефлексивных, коллективно-творческих, здоровье-сберегающих.

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Виды и формы контроля

- *Входной контроль* – собеседование, анкетирование.
- *Текущий контроль* – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, беседы с элементами викторины, контрольные задания, тесты, сдача нормативов.
- *Периодический контроль* – проверяет степень усвоения материала за длительный период: четверть, полугодие или материал по разделу.
- *Промежуточный (итоговый) контроль* проводится накануне перевода на следующий год обучения – основная форма подведения итогов обучения: участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях, сдача нормативов.

Критерии оценивания дополнительной общеразвивающей программы:

– динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровня освоения основ гигиены и самоконтроля; показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

– уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объемов и тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступлений на соревнованиях.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Формы подведения итогов:

- зачеты;
- тесты;
- участие в турнирах различного уровня;
- выполнение разрядных нормативов;
- мониторинг освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Способы организации контроля:

- индивидуальный.
- фронтальный.
- групповой.
- коллективный.

2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Карточка мониторинга освоения программы объединения «Спортивный клуб «Сокол»

№ п/п	ФИ ребенка	Подтягивание на перекладине, 12 раз		Сгибание рук в упоре лежа, 15 раз		Приседания и выпрыгивания, 30 раз		«Складной нож», 15 раз на время		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке		Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо		Перевороты на мосту, 10 раз		Перевороты на мосту, 15 раз		Броски манекена подворотом за 20 с		ИТОГ
		1 ПОЛ.	2 ПОЛ.	1 ПОЛ.	2 ПОЛ.	1 ПОЛ.	2 ПОЛ.	1 ПОЛ.	2 ПОЛ.	1 ПОЛ.	2 ПОЛ.	1 ПОЛ.	2 ПОЛ.	1 ПОЛ.	2 ПОЛ.	1 ПОЛ.	2 ПОЛ.			
1																				
2																				
3																				

Уровни освоения программы: В – высокий, Д – достаточный, Н – низкий, 0 – не изучали.

Итог: В - ____ чел.; Д - ____ чел.; Н - ____ чел.

Мониторинг

освоения обучающимися образовательной программы и уровень сформированности компетентностей
 групп МБУДО Дворца творчества педагога дополнительного образования Лошкова А.А..

_____ 202__ года

Спортивно-краеведческий отдел

№ п/п	Фамилия, имя	Предметный мониторинг				Общекультурные, коммуникативные, социально-трудо-вые				Учебно-познавательные, информационные				Включённость родителей в образовательный процесс			
		Н	Д	С	В	А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С	Д
	Группа №1																

Итого

А - __чел. В – __чел С – __чел D – __чел

*Карта освоения обучающимся дополнительной общеразвивающей программы
(компетентностный мониторинг)*

Оценка педагогом результативности освоения программы						
Возраст	Компетентности	Показатели	Уровни освоения программы			
			<i>Знает, но не применяет А</i>	<i>Умеет, применяет с подсказкой В</i>	<i>Может, применяет самостоятельно С</i>	<i>Проявляет инициативу D</i>
Младший школьный возраст	Коммуникативные Социально-трудовые	<p><i>Этика отношений:</i> - в семье</p> <p>- тип сотрудничества в коллективе (отношение ребёнка к общим делам объединения) (группа, объединение, отдел, во Дворце в целом)</p> <p>- к труду</p>	<p>Эгоист, потребительское отношение к родителям</p> <p>Избегает участия в общих делах Обособлен, «тянет одеяло на себя».</p> <p>Интерес отсутствует.</p>	<p>Прислушивается к замечаниям родителей</p> <p>Участвует в деятельности объединения при побуждении извне. Умеет работать в команде, но по подсказке педагога</p> <p>Минимальные трудовые навыки (по напоминанию или просьбе педагога)</p>	<p>С уважением и любовью к родителям</p> <p>Участвует в общих делах объединения. Умеет работать в команде, оказывает помощь товарищам.</p> <p>Самостоятельно организует свое рабочее место, предлагает помощь товарищам.</p>	<p>Инициативен в общих делах. Лидер. Активно оказывает помощь товарищам.</p> <p>Ответственно относится к общественно-полезному труду.</p>
		<i>Умение организовать элементарную трудовую деятельность</i>	Не выделяет предмет труда с его особенностями (даже при помощи взрослого). Качество выполнения	Предмет труда и его особенности, значимые для труда, выделяет с помощью педагога. Отдельные трудовые операции	Самостоятелен при определении предмета труда, вычленяет его особенности Все трудовые	<p>Планирует самостоятельные действия.</p> <p>Проявляет творчество при</p>

			трудовых действий и качество результата низкие.	осуществляет достаточно самостоятельно, но некачественно.	действия выполняет достаточно качественно и самостоятельно	выполнении трудовых действий.
	Общекультурная компетенция	<i>Культура поведения</i> <i>Культуры внешнего вида, одежды, общее представление о культуре оформления рабочего места.</i>	Достаточный уровень знаний о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Владеет первоначальными знаниями и умениями, но не использует их на практике.	Использует в поведении знания о том, как необходимо вести себя в различных ситуациях при побуждении извне. Владеет первоначальными знаниями и умениями, обращает внимание на свой внешний вид, содержит рабочее место в порядке по принуждению извне (по напоминанию педагога, взрослого).	Владеет навыками культуры поведения. Опрятен, аккуратен, рабочее место самостоятельно приводит в порядок.	Владеет навыками культуры поведения, при необходимости выступает в качестве лидера. Предлагает свою помощь в оформлении рабочих мест, кабинета товарищам, педагогу.
		<i>Отношения со взрослыми</i>	Испытывает неловкость и дискомфорт при попытках общения.	Учащийся пытается самостоятельно вступать в беседу, используя усвоенный простой способ коммуникации.	Внимательно слушает собеседника, поддерживает беседу.	Пытается самостоятельно строить способ общения в незнакомых условиях.
	Учебно-познавательные Информационные	<i>Умение поставить задачу, цель.</i>	Имеет общее представление. Может поставить себе познавательную	Учащийся может поставить цель и организовать ее достижение при	Учащийся самостоятельно ставит перед собой цель и	Учащийся самостоятельно ставит перед собой цель и

		<i>Анализ, самооценка своей учебно-познавательной деятельности, умение формулировать выводы</i>	задачу, но самостоятельно достигнуть цель не может. Анализирует свою деятельность неполно, отмечает только успехи.	помощи взрослого. Анализирует свою деятельность совместно с педагогом.	организовывает ее достижение. Адекватно оценивает результаты своей деятельности.	организовывает ее достижение, умеет пояснить ее, выдвигает гипотезы. Адекватно оценивает результаты своей деятельности. планирует самостоятельную дальнейшую познавательную деятельность.
	Включенность родителей в образовательный процесс	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают нейтралитет. Мои родители не проявляют интереса к моим занятиям.	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами, морально поддерживают.	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы, мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)
Средний школьный возраст	Социально-трудовая, коммуникативная компетентности	<i>Трудовая деятельность</i>	Учащийся не всегда охотно включается в трудовую деятельность, трудовые действия поспешные, некачественные.	Учащийся охотно принимает и включается в трудовую деятельность, трудовые действия не всегда качественные.	Учащийся охотно принимает и включается в трудовую деятельность, проявляет старательность в выполнении трудовых действий.	Учащемуся нравится трудиться. Все действия выполняет умело, качественно..
		<i>Поведение в социуме</i> - коллективная	В коллективном	В коллективном	Охотно включается в	Выступает в роли

		<i>деятельность;</i>	труде предпочитает "труд рядом".	труде предпочитает "труд рядом"	коллективные формы трудовой деятельности, но исполняет роль помощника	организатора в коллективных формах детской трудовой деятельности; доброжелательно распределяет работу, взаимодействует с другими детьми.
		<i>Навык социальной активности</i>	Учащийся взаимодействует с членами группы. Знает правила поведения, владеет нормами социальной активности, но не контролирует себя. Создает конфликтные ситуации. Нет осознанной мотивации для успешного взаимодействия. Подчиняется правилам, установленным в коллективе.	Учащийся взаимодействует с членами группы, договорившись о процедуре. Соблюдает правила, но не может самостоятельно организовать себя в критической ситуации. Принимает право на ошибку, но после объяснения педагога. Участвует в благотворительных акциях по просьбе педагога.	Учащийся совместно с членами группы получает результат взаимодействия. Способен услышать, понять и принять иное мнение. Обладает организаторскими способностями, но не берет на себя лидерство, ответственность за коллективную работу. Участвует в благотворительных акциях.	Проявляет инициативу Активен Берет на себя ответственность. Способен принять на себя некоторые обязанности педагога. Может повлиять на коллектив.
	Включенность родителей в образовательный процесс	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами,	Родители –участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы,

			нейтралитет.	морально поддерживают.		мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)
	Общекультурные компетентности	<i>Общечеловеческая культура.</i> <i>Художественно-творческие компетенции</i>	-Осведомленность об общечеловеческой культуре и национальной культуре как ее неотъемлемой особенной части. Способен эпизодически действовать в окружающем микросоциуме в соответствии с этическими и эстетическими нормами и правилами. Имеет общее представление. Регулярно занимается в объединении Дворце творчества Потребность в эстетическом оформлении окружающей жизни	Соблюдение установок и норм поведения в различных сферах в соответствии с общепринятыми правилами и нормами поведения культурного человека под руководством взрослого. Использует полученные знания вне рамок объединения при побуждении. Эстетически оформляет окружающую жизнь под	Соблюдение установок и норм поведения в различных сферах в соответствии с общепринятыми правилами и нормами поведения культурного человека. Проявляет активный познавательный интерес к новым видам деятельности, самостоятельно использует полученные знания вне образовательной деятельности коллектива. Сформирована потребность в эстетическом оформлении	Совокупность знаний, умений, личностных качеств, обеспечивающих владение языком культуры, способностью ориентироваться в пространстве культуры. Знает и использует ценности культуры. Проявляет активный познавательный интерес к культуре своей страны и стран мира.. Ведет просветительскую деятельность (концерты, участие в вечерах и т.д.) Проявляет творчество в эстетическом оформлении

			проявляется эпизодически.	руководством взрослого.	окружающей жизни.	окружающей жизни.
	Учебно-познавательные Информационные	<i>Интерес к занятиям в детском объединении Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы</i>	Продиктован ребёнку извне Планирует свою деятельность под руководством педагога.	Периодически поддерживается самим ребёнком владеть навыками. Планирует свою деятельность проектирования, по завершении этапа обращается за рецензией педагога.	Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Планирует свою деятельность проектирования, прогнозирования исследовательской творческой деятельности.	Самостоятельно получает дополнительную информацию, расширяет круг знаний, оказывает помощь товарищу. Занимается творческой исследовательской деятельностью, объективно оценивает процесс и результат проектирования.
	Информационные	<i>Работа с информацией</i>	Учащийся применяет предложенный педагогом способ получать информацию из одного источника.	Учащийся применяет предложенные педагогом способы получения информации из различных источников.	Учащийся работает с вопросами в развитие темы, планирует информационный поиск,	Определяет уровень информированности, Самостоятельно расширяет круг познавательной деятельности. Занимается исследовательской деятельностью.
Старший школьный возраст	Коммуникативные	<i>Успешность взаимодействия</i>	Коммуникативные действия, направленные на учет своей позиции. Общая социально-коммуникативная эрудиция, представление о коммуникативной	Коммуникативные действия, направленные на учет позиции собеседника либо партнера по деятельности. Ориентируется в ходе общения в	Коммуникативные действия, направленные на кооперацию, т.е. согласование усилий по достижению общей цели, организации и осуществлению	Знания традиций культуры общения страны и своего края. Способность генерировать альтернативные варианты решения проблем.

			компетентности. Ожидание положительной результативности в любой коммуникативной ситуации.	привычной обстановке, способен определять и понимать мотивы и поступки других, но в сложных ситуациях ориентируется с помощью взрослого.	совместной деятельности Умение включаться, «вживаться» в ход общения, вести диалог, ориентироваться в зависимости от обстоятельств в коммуникативной ситуации (успешно справляется с кризисами взаимодействия совместно с членами группы).	Успешно адаптируется в любом коллективе Речевые действия, служащие средством коммуникации (передачи информации другим людям), способствуют осознанию и усвоению отображаемого содержания.
	Социально- трудовые Общекультурные	<i>Знания о социальной действительности и себе.</i> <i>Поведение в типичных социальных ситуациях, позволяющих быстро и адекватно в них</i>	Учащийся имеет представления о нормах социальной деятельности, отдельных правилах, культуры поведения, привычка самостоятельно следовать им не сложилась. Ребёнок испытывает трудности в общении, связанные с неумением учитывать позицию	Учащийся имеет представления о культуре поведения, выполняет их в привычной обстановке, однако в новых условиях может испытывать скованность и требовать поддержки взрослого. В общении стремится к согласованным действиям. Осуществляет	Учащийся хорошо ориентирован в правилах культуры поведения, владеет разными способами культурного поведения. Охотно вступает в общение. Правильно понимает эмоциональное состояние людей, выражает готовность помочь. Нацелен на самостоятельность. Поведение и общение ребёнка устойчиво и положительно направлено.	Владеет способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, различными социальными ролями в коллективе. Умеет сам выдвинуть идеи, план действий, организовать партнёров. Проявляет активный интерес к миру, своему будущему. Умеет анализировать ситуацию, действовать в соответствии с

		<p><i>адаптироваться</i></p> <p><i>Действия в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой</i></p>	<p>партнёра. Слабо ориентируется в эмоциональных состояниях окружающих. Наряду с добрыми поступками часто наблюдается негативное поведение. Поведение ребёнка неустойчиво, ситуативно.</p> <p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной пользой, частично владеет знаниями этики трудовых отношений.</p>	<p>элементарный самоконтроль. Внимателен к эмоциональному состоянию других, проявляет сочувствие. Выражает интерес к своему будущему. Поведение и общение ребёнка положительно направлены.</p> <p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой, знаком с этикой трудовых взаимоотношений, но не всегда самостоятельно их выполняет. Вносит коррективы в свое собственное поведение с помощью извне (взрослый, товарищ).</p>	<p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой, выполняет этические нормы трудовых взаимоотношений.</p>	<p>личной и общественной выгодой, владеть этикой трудовых и гражданских взаимоотношений. Учащийся овладел минимально необходимыми для жизни в современном обществе навыками</p> <p>Имеет представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах.</p>
	Информационная	<i>Познавательная активность</i>	Осознает недостаток информации в	Применяет предложенный	Планирует информационный поиск,	Выбирает информационные источники,

		<i>(осознание необходимости получения информации)</i>	процессе реализации деятельности.	педагогом способ получать информацию из различных источников, осознает, какой информацией по вопросу он обладает, а какой – нет.	интерпретирует полученную информацию в контексте своей деятельности.	адекватные цели деятельности. Владеет способами систематизации, умеет анализировать полученную информацию. Готов к профессиональному выбору.
	Включенность родителей в образовательный процесс	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают нейтралитет. Мои родители не проявляют интереса к моим занятиям.	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами, морально поддерживают.	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы, мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)

2.2 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагогическая деятельность в объединении строится на личностно-ориентированном подходе к учащемуся, что предполагает:

- возможность развивать каждого обучающегося в меру его сил и способностей;
- психологический комфорт в коллективе;
- условия для самостоятельного проявления обучающегося;
- возможность задавать вопросы, обмениваться мнениями, оценками;
- создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
- смену видов и типов упражнений.

Учебно-тренировочный процесс базируется на следующих положениях:

- тренировка должна быть направлена на максимум достижений и разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена;
- общая и специальная подготовка должна строиться как единое целое. На разных этапах учебно-тренировочного процесса в соответствии с поставленными целями преобладает или общая, или специальная подготовка;
- тренировочный процесс должен быть непрерывным;
- нагрузки в спортивной тренировке должны нарастать постепенно;
- волнообразность динамики нагрузки является одним из основополагающих принципов в построении тренировочного процесса.

Общеразвивающая программа базируется на следующих основных принципах:

- *целостность* (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность - с другой);
- *гуманизация* (признание личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);
- *деятельностный подход* (знания приобретаются обучающимися через активную деятельность);
- *возрастной и индивидуальный подход* (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

В реализации Программы используются различные *методы обучения*:

- *по источникам передачи и характеру восприятия информации*
 - * словесные методы (объяснение, рассказ, беседа);
 - * наглядные (показ, фотографии, учебные таблицы, видеоролики);
 - * практические:
 - репродуктивные (упражнения, позволяющие отработать приёмы, закрепляющие полученные знания и умения на уровне автоматизма, упражнения на развитие пяти основных качеств борца);
- *по основным компонентам деятельности педагога*:
 - * методы организации и осуществления учебной деятельности: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, индуктивные и дедуктивные, самостоятельной работы и работы под руководством педагога;

- * методы стимулирования и мотивации учения, формирования интереса (соревнования, игры, анализ жизненных ситуаций, создание ситуаций успеха);
- * методы формирования чувства долга и ответственности в учении (разъяснение общественной и личностной значимости учения, предъявление педагогических требований);
- * методы контроля и самоконтроля (устный контроль, спарринги, соревнования, фронтальный и дифференцированный, текущий, промежуточный и итоговый).

Принципы построения учебного процесса

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания.

Педагог выстраивает учебный процесс так, чтобы участие в нем каждого из занимающихся было осознанным и активным. В большей степени сознательность и активность детей зависит от их заинтересованности, а для этого объяснения педагога должны быть доступными, понятными, яркими. Педагог знакомит с основными понятиями учащихся, озвучивая и демонстрируя технику выполнения и технику безопасности при выполнении данного упражнения. Затем учащиеся осваивают и отрабатывают упражнение на практике в форме тренинга, закрепляют в форме спарринга.

В зависимости от конкретной педагогической задачи педагог совместно с детьми определяют цель, пути и средства достижения этой цели.

Традиционно освоение и совершенствование знаний и умений происходит на основе предыдущего опыта: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному в ходе занятий, кроме того, учитывается состояние здоровья учащихся.

Широко используется наглядный метод: фотоснимки, схемы, рисунки, видеосюжеты, верный показ приемов педагогом или старшим товарищем упражнений, чтобы учащиеся смогли увидеть те движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Принцип наглядности осуществляется тем полнее, чем больше органов чувств ребят участвует в восприятии изучаемого предмета.

Чтобы изучаемый материал был наиболее наглядным, имеющиеся средства применяются в комплексе. В числе средств, дополняющих наглядное представление, иногда используются ориентиры, помогающие правильно выполнить основную структуру движения. Например, чтобы повысить амплитуду броска прогибом, педагог просит занимающихся делать прием так, как будто их задача заключается в том, чтобы тренировочное чучело во время броска воткнуть «головой» в потолок. Начало выполнения броска с таким намерением значительно повышает его амплитуду. Другим пространственным ориентиром при бросках подворотом является требование, чтобы бросок выполнялся в вертикальной плоскости в пределах ограниченной прямой полосы. Выполнение этого требования обучающимися оказывает положительное влияние на многие стороны техники выполнения броска

подворотом. С целью своевременного начала приема используют звуковые сигналы: свисток или хлопок. Остановка схватки в нужный момент с фиксацией и анализом важного в методическом отношении положения также усиливает наглядность в обучении.

Используя ориентиры, занимающиеся получают возможность развивать усилия в нужном направлении, контролировать их в ходе выполнения и сверять правильность по конечному результату. Для создания представления о нарастании или снижении мышечных усилий, о темпе и ритме выполнения сложных действий в борьбе чаще всего пользуются показом непосредственно на обучающемся.

Не менее важен принцип прочности. Если слишком рано допускать учащихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если борец долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему развитию.

Кроме того, необходимо учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Она должна быть оптимальной, что достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы, то в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Принцип систематичности предполагает постепенность нарастания трудности. Новый учебный материал должен основываться на хорошо усвоенном пройденном материале и способствовать его закреплению и совершенствованию. Ход учебно-тренировочного процесса при достаточной однородности учебной группы необходимо регулировать, ориентируясь на тех, кто не успевает осваивать новое, постоянно поддерживая интерес к занятиям со стороны успевающих спортсменов путем разучивания дополнительных вариантов и деталей изучаемого в данный момент приема. С ребятами, у которых освоение приемов борьбы происходит медленнее, педагог планирует индивидуальную домашнюю самостоятельную работу, направленную на развитие определенных физических качеств, разучивание специальных упражнений и др.

Систематичность в учебно-тренировочной работе предусматривает многократное рациональное повторение изучаемых движений. Число повторений и интервалов между ними должно соответствовать возможностям занимающихся, педагогическим задачам и требованиям, предъявляемым к ним.

Способность учащихся закреплять усвоенные знания, умения и навыки положена в основу дидактического принципа прочности. Поэтапное закрепление двигательных навыков особенно важно при усвоении основных движений борца (прогибом, подворотом, вращением).

Профессионализм педагога заключается в умении подобрать комплекс по возможности разнообразных, интересных упражнений, способствующих закреплению усвоенного навыка.

Наиболее действенным средством закрепления навыков являются спарринги и соревнования.

К факторам, не способствующим закреплению навыков, следует отнести отсутствие последовательности в обучении, утомление занимающихся, отсутствие у них интереса к данному учебному материалу. Успех осуществления принципа прочности зависит от соблюдения всех дидактических принципов.

В организации учебного процесса используются словесный, демонстрационный, практический и игровой методы. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании друг с другом.

Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью учащихся, условиями занятий.

Объяснение, рассказ и беседа являются основными методами устной передачи знаний в обучении борьбе.

Объяснение используется при знакомстве с новым упражнением или приемом, когда учащимся необходимо получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Объяснение должно быть доступным, ярким, кратким и понятным.

Словесный метод широко используется при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних, самостоятельных заданий.

Объяснение легко комбинируется с таким методом как показ. Показ может осуществляться как педагогом, так и учащимся, успешно освоившим прием.

Педагог может дать возможность занимающемуся провести прием на себе, чтобы учащемуся прочувствовать детали изучаемого приема.

Показ должен быть технически точным.

После создания у ребят целостного представления о приеме можно переходить к различным способам изучения и совершенствования его в целом или по частям. Связки и переходы приема целесообразно показывать в замедленном темпе. С этой же целью педагог может остановить показ в наиболее важный для усвоения данного приема момент.

Практические средства усвоения знаний (упражнение)

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала.

Подбор упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений определяются в зависимости от стоящей перед педагогом задачи.

Обучение в борьбе не ограничивается приобретением знаний, умений и навыков. Оно обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с противниками в различных условиях.

Решению этой сложной задачи обучения способствует применение игрового метода. При этом простейшие приемы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, поставленной условиями игры, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств.

На занятиях клуба «Сокол» используются как традиционные общепедагогические, так и специальные средства и методы подготовки юных спортсменов.

Схема изучения приема

В обучении спортивной борьбе трудно отделить технику от тактики. Сведения о приеме с самого начала дополняются данными о том, как и когда лучше его применять. Поэтому все основные теоретические положения обучения, изложенные на примерах техники борьбы, касаются также и тактики.

Обучение тактике – это составная часть педагогического процесса, направленного на формирование спортивного мастерства в борьбе. Обучение тактике имеет целью дать обучающимся необходимые знания, выработать у них умения и навыки рационального построения и осуществления плана.

Кроме того, в ходе учебно-тренировочного процесса используются элементы уличных видов спорта: воркаута и паркура:

- при объяснении нового материала:
 - как подготовительное упражнение к выполнению борцовского приема;
 - как способ развития физических качеств и взрывной силы спортсмена.
- В разгрузочные дни.
- Как упражнения, входящие в структуру занятия.
- Средство восстановления при завершении тренировочного процесса.
- Как форма самостоятельного занятия во внеурочное время.

Алгоритм освоения элемента уличных видов спорта состоит из следующих этапов:

1. Знакомство с разминочными элементами. Новый элемент может быть продемонстрирован педагогом или старшим учащимся.
2. Усложнение разминочного элемента (элемент на месте, в движении).
3. Включение акробатического элемента в подводящее действие.
4. Освоение приема. Показ приёма в целом и по частям. Общая последовательность действий при выполнении приема.
5. Освоение контрприема.

Каждый этап включает в себя освоение элементов страховки.

Формы организации деятельности на занятиях:

- *фронтальная* – одновременная работа со всеми обучающимися;
- *коллективная* – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- *индивидуально-фронтальная* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- *групповая* – организация работы по малым группам (от 3 до 7 человек);
- *коллективно-групповая* – выполнение заданий малыми группами, с последующей презентацией результатов;
- *в парах* – организация работы по парам;
- *индивидуальная* – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Типы занятий, используемые при реализации Программы:

- комбинированные, или смешанные, занятия;

- занятия изучения нового материала;
- занятия закрепления и повторения знаний, формирования умений и навыков;
- занятия, имеющие основной целью обобщения и систематизации изученного;
- занятия проверки знаний и разбора соревнований.

На этапе изучения нового материала в основном используются объяснение, показ, иллюстрация, демонстрация.

На этапе закрепления изученного материала в основном используются беседа, упражнение, практическая работа.

На этапе повторения изученного — наблюдение, устный контроль, спарринг, соревнование, тестирование.

На этапе проверки полученных знаний — участие в соревнованиях, учебно-тренировочные поединки.

Структура занятия

- разминка;
- основная часть занятия;
- релаксация и восстановление после занятия;
- анализ занятия.

Формы занятий

- круговые тренировки;
- парно-групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровые занятия;
- тренировочные спарринги;
- познавательное занятие: экскурсия, беседа, соревнования (передача информации, расширение кругозора).
- занятие-зачет, соревнования (подведение итогов, выявление осознанности знаний, повышение ответственности за результат своего труда как формы контроля).

Методы и формы здоровьесбережения детей

Это комплекс мер, направленных на укрепление и охрану физического, психического и социального здоровья детей:

- инструктаж по технике безопасности;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил организации учебно-воспитательного процесса (проветривание помещения, соблюдение норм освещенности, объема учебной нагрузки, смена видов деятельности, использование ИКТ технологий в щадящем режиме в соответствии с нормами);
- беседы для учащихся о гигиене, профилактике вредных привычек и их последствиях,
- групповые игры, направленные на гармонизацию социального статуса (см. приложение);

- использование различных каналов восприятия;
- посещение досуговых мероприятий, лекций и семинаров специалистов по вопросам охраны и укрепления здоровья детей и педагогов, применение на практике их рекомендаций в рамках реализации сквозной программы «Здоровье» Ивановского городского Дворца детского и юношеского творчества;
- направление воспитанников, требующих психологической помощи, на консультацию к психологу учреждения.

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

спортивного клуба «Сокол» на 2023-2024 учебный год

Месяц	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
Сентябрь 2023 г.	Акция «Дворец начинается с Музея» (экскурсии учебных групп 1-го года обучения в Музей истории Дворца творчества)	Экскурсия	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Сентябрь 2023 г.	Родительские собрания с родителями учащихся спортивного клуба «Сокол»	Беседа	Спортивный клуб «Сокол»	Лошков А.А. Чекуров Д.А. Лебедев Д.Д.
Сентябрь 2023 г.	Участие в социально-психологической акции для подростков (12-14 лет) «Слагаемые успеха»	Беседа	Спортивный клуб «Сокол»	Педагог-психолог Дворца творчества
Октябрь 2023 г.	Экскурсии «Война. Победа. Память» и «Огненные страницы»	Экскурсия	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Ноябрь 2023 г.	Участие в акции «Единство в нас!» (онлайн-формат)	Онлайн-мероприятие	Спортивный клуб «Сокол»	Лошков А.А. Чекуров Д.А. Лебедев Д.Д.
Декабрь 2023 г.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Неизвестного Солдата Дню Героев Отечества.	Квесты. Экскурсии. Интеллектуальные игры	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества, Лошков А.А. Чекуров Д.А. Лебедев Д.Д.
Декабрь 2023 г.	Новогодний праздник в спортивном клубе «Сокол»	Праздник	Спортивный клуб «Сокол»	Лошков А.А. Чекуров Д.А. Лебедев Д.Д.
Февраль 2024 г.	Участие в городской акции «Свеча Памяти», посвященной Дню памяти россиян, исполняющих служебный долг за пределами Отечества.	Городская акция	Сквер около памятника воинам-«афганцам»	Лошков А.А. Чекуров Д.А. Лебедев Д.Д.
Февраль 2024 г.	День защитника Отечества. Встреча с ветеранами войн и боевых действий	Беседа	Спортивный клуб «Сокол»	Лошков А.А. Чекуров Д.А. Лебедев Д.Д.
Февраль 2024 г.	Интеллектуальная игра «Земля Героев» (приурочена к Дню защитника Отечества, рассказ	Интеллектуальная игра	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества

Лошков А.А., Чекуров Д.А., Лебедев Д.Д. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие и воспитание посредством греко-римской борьбы» клуба «Сокол» МБУ ДО Дворца творчества

	о военной истории нашего края с древнейших времен до Великой Отечественной войны)			
Апрель 2024 г.	Участие во Всероссийской акции «Весенняя неделя добра»	Субботник	Спортивный клуб «Сокол»	Лошков А.А. Чекуров Д.А. Лебедев Д.Д.
Май 2024 г.	Флэшмоб «Я поднимаю флаг» в честь Дня государственного флага Российской Федерации	Флэшмоб	Спортивный клуб «Сокол»	Лошков А.А. Чекуров Д.А. Лебедев Д.Д.
Июнь 2024 г.	Чемпионат Дворца по советским дворовым играм (среди учащихся среднего возраста)	Конкурсы	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества

Также в течение учебного года учащиеся спортивного клуба «Сокол» принимают участие в таких традиционных мероприятиях воспитательной направленности, как:

- встречи «Армейская служба: мифы и реальность» с выпускниками объединения, успешно прошедшими службу в армии;
- беседа «Стоит ли рисковать?» (о влиянии вредных привычек на здоровье растущего организма);
- экскурсии в музеи города, музей боевой славы 98 дивизии ВДВ;
- Соревнования для новичков клуба;
- ознакомительные экскурсии в городах проведения Всероссийских и региональных соревнований по спортивной греко-римской борьбе;
- массовые мероприятия на спортивной площадке для жителей микрорайона: «Веселая эстафета»; «Силовое троеборье»; «Футбольные матчи».

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

Международные и федеральные документы

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Конституция Российской Федерации.
- Концепция духовно-нравственного развития РФ.
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" 2018-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. Национальный проект "Образование" - ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года ПРОЕКТ.
- Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «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 Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование» на 2021-2024 гг.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

Документы регионального уровня

- Закон Ивановской области от 5 июля 2013 года N 66-ОЗ об образовании в Ивановской области (с изменениями на 28 августа 2020 года), принятый Ивановской областной Думой 27 июня 2013 года.
- Постановление Правительства Ивановской области об утверждении государственной программы «Развитие образования Ивановской области» (с изменениями на 3 февраля 2021 года).
- Постановление Правительства Ивановской области от 27.04.2021 № 220-п «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Ивановской области»
 Лошков А.А., Чекуров Д.А., Лебедев Д.Д. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие и воспитание посредством греко-римской борьбы» клуба «Сокол» МБУ ДО Дворца творчества

области до 2024 года».

- Распоряжение Правительства Ивановской области от 15 августа 2019 года N 127-рп о Концепции формирования современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ивановской области на 2020 - 2022 годы.

Документы муниципального уровня

- Положение об оказании муниципальной услуги "Дополнительное образование детей" (приложение 7 к постановлению администрации города Иванова от 20.12.2012 № 2919).
- Постановление Администрации города Иванова от 12.07.2023 № 1362 об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе».
- Постановление Администрации города Иванова от 3 ноября 2010 года N 2203 об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги "Предоставление информации об организации общедоступного и бесплатного дошкольного образования, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также дополнительного образования детей".

Документы МБУ ДО Дворца творчества

- Устав МБУ ДО Дворца творчества (утверждён начальником управления образования Администрации города Иванова – приказ № 328 от 22.05.2015г.).
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в МБУ ДО Дворце творчества (принято на Педагогическом совете МБУ ДО Дворца творчества от 28.05.2018г., протокол №2).

Для педагога:

1. Бабаков А.И., Логинов Л.В., Шувалов А.И. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами. Рязань, 2003.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. М., 2004.
3. Будман Д.Л. Техника борьбы лежа. Защита и контрприемы. М., 1979.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. М., 2000.
5. Замятин Ю.Н., Тараканов Б.И. Оценка работы судей в спортивной борьбе. М., 1991
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба. М., 1993.
7. Кит С.И. Технология современной борьбы. М., 1992 г.
8. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. М., 1998.
9. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. М., 2006.
10. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов. М., 2000.

11. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. М., 2001.
12. Максимова В.М., Никуличев В.Н. Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов высших разрядов. М., 1985.
13. Матвеев А.П. Петрова Т.В. Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре. М., 2001.
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2002.
15. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. М., 2004.

Для учащихся и родителей:

1. Абдулханов М.Р., Трапезников А.А., Бороться, чтобы побеждать. М., 1985.
2. Бабаков А.И., Логинов Л.В., Шувалов А.И. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами. Рязань, 2003.
3. Куликов А.А. История борьбы, М., 1985.
4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. М., 1975.

Интернет-ресурсы:

1. sportsp.ru/trener/greco_roman/.
2. <http://www.xliby.ru/>
3. <http://wrestrus.ru/>
4. poisk-metodik.ru
5. [osdusshor.ru/biblioteka/...](http://osdusshor.ru/biblioteka/)
6. <http://coolreferat.com/>
7. [mirknig.com/knigi/nauka_ucheba/..](http://mirknig.com/knigi/nauka_ucheba/)
8. parkour.ru
9. domsovetof.ru
10. traceur.ru
11. parkur.usko
12. workout.suk