

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
«Вольная борьба и борьба на поясах»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Гаджиев Гапар Омарович,
педагог дополнительного образования

Иваново 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая “Вольная борьба и борьба на поясах” (далее – Программа) разработана в 2013 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	7 стр.
1.3. Содержание учебного плана	9 стр.
1.4. Планируемые результаты	18 стр.
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Условия реализации программы	19 стр.
2.2. Формы аттестации	20 стр.
2.3. Оценочные материалы	22 стр.
2.4. Методическое обеспечение	33 стр.
2.5. Список использованной литературы	38 стр.
Приложение	40 стр.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Открывшаяся в 2013 году секция «Вольная борьба и борьба на поясах» привлекла мальчиков и юношей в возрасте от 8 до 17 заняться новым видом борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Вольная борьба и борьба на поясах» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с запросами социума и составлена в соответствии с единой Всероссийской программой «Борьба на поясах для спортивных школ» и Всероссийской программой «Вольная борьба для групп спортивного оздоровления, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп».

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.

Основным направлением данной Программы является нравственное и физическое воспитание подрастающего поколения через занятия спортивной борьбой, а также формирование всесторонне развитых подростков, адаптированных к жизни, имеющих твердую гражданскую позицию.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что одной из двух спортивных дисциплин, изучению которых посвящена данная программа, является *борьба на поясах* – один из самых древних видов спорта, до сих пор пользующийся популярностью у многих народов, населяющих нашу страну.

Программой предусмотрено комплексное воспитание подрастающего поколения (физическое, морально-этическое, гражданско-патриотическое, интеллектуальное), нацеленное на успешную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

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.

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.

Формы отслеживания результатов:

- зачеты;
- тесты;
- участие в турнирах различного уровня;
- выполнение разрядных нормативов

Объем и срок освоения программы

Данная Программа разделена на два этапа обучения (*стартовый и базовый уровни*).

Стартовый уровень (1 год обучения) рассчитан на обучающихся 8-12 лет и включает в себя занятия по общей физической подготовке (ОФП) и обучение основам вольной борьбы и борьбы на поясах. Уровень рассчитан на 1 год обучения в объеме 216 часов.

Базовый уровень (2 год обучения) рассчитан на обучающихся 13-17 лет предполагает переход к углубленному освоению теоретических и

практических навыков вольной борьбы и борьбы на поясах. На этом уровне подростки изучают более сложные броски, идет более глубокое изучение тактики ведения схватки, анализа и характера соревнований, больше внимания уделяется физической подготовке. Обучающиеся начинают участвовать в товарищеских и официальных соревнованиях по спортивной борьбе, а также выполняют нормативы спортивных разрядов.

Переход обучения с одного уровня на другой происходит в зависимости от особенностей и возможностей обучающегося. Каждый подросток занимается по индивидуальному плану развития, проходя периоды общефизической подготовки, изучения основ вольной борьбы и борьбы на поясах.

Режим занятий

Таблица 1.

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

Для реализации цели и задач образовательной программы используются методики дифференцированного и индивидуального обучения. Среди методов обучения, используемых педагогом на этапе изучения нового материала, приоритетными являются – объяснение, показ, демонстрация. На этапе закрепления учебного материала в основном используются упражнения и самостоятельная практическая работа. Этап проверки полученных знаний включает в себя участие в турнирах и соревнованиях различного уровня, на которых воспитанники выполняют спортивные разряды.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание необходимых условий для полноценного духовного и физического развития, гражданского и патриотического становления подростков через занятия вольной борьбой и спортивной борьбой на поясах.

Задачи программы:

Обучающие:

- Изучение теоретических и методических основ вольной борьбы и борьбы на поясах в соответствии с возрастными, физическими особенностями организма и годом обучения;
- Овладение навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям;
- Изучение истории и традиций народов России, среди которых распространена национальная борьба на поясах.
- Знакомство обучающихся с культурными памятниками и традициями России как фактор гражданско-патриотического воспитания;

Развивающие:

- Физическое развитие, профилактика заболеваний у детей, знакомство со здоровье-сберегающими технологиями;
- Формирование потребности в здоровом образе жизни развитие потребности в занятиях вольной борьбой и борьбой на поясах и здоровом образе жизни;
- Развитие и дальнейшее совершенствование физических данных таких как: выносливость, быстрота реакции.
- Сохранение и укрепление здоровья на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Воспитательные:

- Воспитание лучших человеческих качеств: гуманность, порядочность, честность, ответственность, собранность, целеустремленность;
- Формирование российской (гражданской) идентичности;
- Воспитание черт спортивного характера на привлекательных примерах реальных личностей: выпускников и знаменитых спортсменов родного города, области, России;
- Создание комфортного микроклимата образовательного процесса, обеспечивающего каждому участнику 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 чувства уважения к семейным ценностям через проведение мероприятий совместно с родителями обучающихся;
- Реализация воспитательного потенциала досуговых мероприятий, направленных на воспитание истинно мужских качеств у подростков, в том числе лишенных положительного мужского влияния в семье.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Вольная борьба и борьба на поясах»
Стартовый (подготовительный) уровень
1 год обучения. (216 часов)

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство вольной борьбой и спортивной борьбой на поясах. Организационные занятия.	8	4	4	мониторинг полученных знаний по изученному материалу. Инструктаж по технике безопасности
2	История возникновения вольной борьбы и борьбы на поясах.	5	5	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
3	Медицинский осмотр	2		2	мониторинг результатов мед. обследования
4	Правила страховки разминочных упражнений	30	5	25	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
5	Изучение акробатических упражнений	25	5	20	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
6	Изучение борцовских стоек (захватов) и передвижение в борьбе	15	5	10	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
7	Основные приемы (простые):	67	10	57	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
8	Игры	24	4	20	мониторинг

					полученных знаний по изученному материалу
9	Тесты	4	2	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
10	Лекции, встречи, беседы	3	2	1	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
11	Соревнования (Согласно плану федерации спортивной борьбы)	2	1	1	Мониторинг результатов соревнований
12	Общефизические упражнения	16	4	12	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
13	Восстановительные мероприятия /рекреация/	15	3	12	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
	ИТОГО	216 часов	50	166	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Вольная борьба и борьба на поясах»
 Базовый (основной) уровень
 2 год обучения. (216 часов)

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное собрание (План по соревнованиям)	2	2	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу. Инструктаж по технике безопасности
2	Медицинское обследование	2	-	2	мониторинг результатов медобследования
3	Изучение сложных бросков (базовая техника):	92	10	82	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
	Беседы со знаменитыми спортсменами	10	8	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
	Общефизическая подготовка	45	5	40	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
4	Игровая деятельность	17	3	14	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
5	Психологическая подготовка к соревнованиям	10	10	-	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
6	Восстановительный центр (сауна, массаж, бассейн)	20	-	20	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.

					материалу
7	Участие в соревнованиях (Согласно плану федерации спортивной борьбы)	10	-	10	мониторинг полученных знаний по изученному материалу
8	Тестирование обучающихся	8	2	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
	ИТОГО	216 часов	40	176	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Вольная борьба и борьба на поясах»
 Стартовый (подготовительный) уровень
 1 год обучения. (216 часов)

Программа предусматривает не только освоение объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Педагог знакомит с основными понятиями в вольной борьбе и борьбе на поясах, озвучивая и демонстрируя технику выполнения и технику безопасности при выполнении данного упражнения. Затем воспитанники осваивают и отрабатывают упражнение на практике в форме тренинга, закрепляют в форме спарринга.

1. Знакомство с вольной борьбой и борьбой на поясах – 8 часов.

Теория – 4 часа: Поведение учащихся на занятиях, понятия «правила», «борьба», «судейство», виды борьбы, заповеди поведения спортсменов.

Перспективы занятий вольной борьбой и борьбой на поясах. Составление расписания занятий в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности.

Практика – 4 часа: подготовка спортивного инвентаря к предстоящим занятиям.

2. Изучение истории возникновения вольной борьбы и борьбы на поясах – 4 часа.

Теория – 4 часа: История развития борьбы. Классификация основных видов спортивной борьбы. Разновидности стилей борьбы. Гармоничное взаимоотношение человека и спорта.

3. Медицинский осмотр – 2 часа

Практика – 2 часа: Проверка здоровья в областном физкультурном диспансере. Основы гигиены для борцов.

4. Изучение правил, страховки, разминочных упражнений – 30 часов

Теория – 5 часов.

Разные виды ходьбы: простой шаг, приставной шаг на координацию движений; на внутренней стороне ступни, на внешней стороне ступни, на пятках для развития и укрепления голеностопных суставов.

Практика – 25 часов.

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. Изучение акробатических упражнений – 25 часов

Теория – 5 часов.
 Кувырок (назад, вперед).
 Переворот боком.
 Переворот разгибом (с головы или рук).
 Стойка на голове.
 Упражнения на шею.
 Практика – 20 часов.
 Отработка полученных теоретических навыков и борцовских приемов на практике. Занятия по ОФП

6. *Изучение борцовских стоек (захватов) – 15 часов*

Теория – 5 часов.
 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.
 Практика – 10 часов.
 Отработка полученных теоретических навыков и борцовских приемов на практике. Занятия по ОФП

7. *Обучение основных, простых приемов – 72 часа.*

Теория -10 часов.
 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.
 Практика – 57 часов.
 Отработка полученных теоретических навыков и борцовских приемов на практике. Занятия по ОФП

8. *Игры –24 часа.*

Теория – 4 часа.
 Активные игры, направленные на выработку навыков перемещения спортсмена во время поединка.
 «Лабиринт», «Лиса и заяц», «Орел»
 Игры, направленные на выработку навыков владения собственным телом:
 «Тоннель», «Челнок», «Белые, красные»

Игра в регби на коленках с мячом и воротами.

Игра "Невод".

Игра "Петушиный бой".

Практика – 20 часов.

9. *Тесты* – 4 часа.

Теория – 2 часа.

Сдача тестов по теории вольной борьбы и борьбы на поясах.

Практика – 2 часа.

Сдача зачетов по нормативам:

Упражнение, забегание в партере вокруг головы 30сек. -10 раз.

Подтягивание на перекладине из виса - 6 раз.

Держать уголок -10 секунд.

Сделать бросок за 1 минуту -14 раз.

Отжаться от пола -15 раз. /максимальное кол-во раз/

Челночный бег (3*10 м)

10. *Лекции и встречи с интересными людьми* – 3 часа.

Теория – 2 часа.

Лекция о несовместимости спорта и курения, алкоголя, наркотиков.

Встреча с бывшими спортсменами, мастерами спорта по вольной борьбе и борьбе на поясах.

Практика – 1 час.

Выездное мероприятие по истории спортивной борьбы.

11. *Соревнования* – 2 часа

Теория – 1 час.

Классификационные соревнования. Турнир спортивных школ.

Практика – 1 час.

Первенство города среди младших юношей.

12. *Общефизические упражнения* – 16 часов.

Теория – 4 часа. Теоретическая база и методика индивидуальных тренировок по общефизической подготовке.

Практика – 12 часов.

Освоение комплексов физических упражнений, направленных на повышение мышечной массы, на растяжку и гибкость и т.д.

13. *Восстановительные мероприятия/рекреация* – 15 часов.

Теория – 3 часов.

Занятия по релаксации и созданию позитивной психологической атмосферы.

Практика – 12 часов.

Посещение душевых, сауны, бассейна,

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Вольная борьба и борьба на поясах»
Базовый (основной) уровень
2 год обучения. (216 часов)

1. *Организационное собрание* –2 часа.

Теория – 2 часа

План по соревнованиям на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

2. *Медицинское обследование* –2 часа.

Практика – 2 часа.

Прохождение медосмотра в областном физкультурном диспансере.

3. *Изучение более сложных бросков* –92 часа.

Теория – 10 часов

Теоретические основы группы сложных бросков, применяемых в вольной борьбе:

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.

Практика – 82 часа.

Отработка полученных теоретических навыков и борцовских приемов на практике. Занятия по ОФП

4. *Беседы со знаменитыми спортсменами* –10 часов.

Теория – 8 часов

Беседа с психологом.

Практика – 2 часа.

5. *Общесфизическая подготовка* – 45 часов.

Теория – 5 часов

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.

Практика – 40 часов.

6. *Игровая деятельность* –17 часов.

Теория – 3 часа
 Игра борцовская, регби на коленях.
 Разминочная игра "Футбол" в зале.
 Эстафета из разминочных упражнений.
 Практика – 14 часов.

7. *Психологическая подготовка к соревнованиям* –10 часов.

Теория – 10 часов
 Правильное распределение нагрузки во время соревнований.
 Распределение нагрузки во время борцовской схватки на соревнованиях.

8. *Восстановление организма /рекреация/* –20 часов.

Практика – 20 часов.
 Восстановительный центр (бассейн, массаж).
 Восстановление после соревнований.

9. *Соревнования* –10 часов.

Практика – 10 часов.
 Первенство города Иванова.
 Турнир городов России с выездом в другой город или область.

10. *Тесты* – 8 часов.

Теория – 2 часа.
 Сдача тестов по теории вольной борьбы и борьбы на поясах.
 Практика – 6 часов
 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, а также участие в выездных соревнованиях

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании 1-го года обучения стартового уровня учащийся замотивирован на дальнейшие занятия спортом и знает:

- основы ТБ при занятиях вольной борьбой и борьбой на поясах;
- правила борьбы;
- простые приемы борьбы;

Умеет:

- выполнять упражнения по страховке при выполнении различных приемов;
- выполнять разминочные упражнения;

Соблюдает:

- спортивные гигиенические нормы;
- нормы личной и спортивной гигиены;

У него развиты:

- чувство дружбы и коллективизма;
- способность устанавливать и сохранять дружеские контакты.

По окончании 2-го года обучения базового уровня учащийся становится физически развитым, ориентированным на здоровый и позитивный образ жизни, имеющим активную гражданскую позицию, основное внимание уделяет углубленному овладению приемами вольной борьбы и знает:

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

Умеет:

- выполнять разрядные нормативы I, II юношеских разрядов;
- выступать на соревнованиях различного уровня;

У него развиты:

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

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

1. *Нормативно-правовое обеспечение:*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- дополнительная общеразвивающая программа по предмету;
 - 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»;
- Устав МБУ ДО Дворца творчества;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО Дворца творчества.

2. *Научно-методическое обеспечение:*

а) предметное:

- спортивные нормативы;
- наглядные пособия (видеоматериалы, учебные таблицы, схемы выполнения приемов борьбы на поясах);
- наличие библиотеки педагогической и профильной литературы;
- фото-, видео- и компьютерные материалы;

б) психолого-педагогическое:

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

3. *Материально-техническое обеспечение:*

- *помещение:* спортивный зал,
тренажерный зал,
душевая комната;
- *оборудование:* штанги,
гири,
гантели,
борцовское чучело,
шведская стенка,
борцовский ковер;

4. *Кадровые условия:* педагог дополнительного образования по профилю, постоянно повышающий свой профессиональный уровень на семинарах-практикумах, проводимых в рамках всероссийских турниров борьбы, на семинарах и лекциях областной федерации.

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

5. *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.

6. Технологическое обеспечение:

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

Занятия по данной Программе проходят на базе школы №18 в хорошо оборудованном для занятий борьбой зале. В объединении 4 группы, где занимается 50 юных спортсменов. Сейчас этим видом спорта занимаются дети, проживающие в данном микрорайоне и не имеющих медицинских противопоказаний.

По результатам ежегодного анкетирования обучающихся выявлено, что ожидания интересной деятельности в клубе полностью оправдались на 80% и 20% обучающихся удовлетворены работой объединения, и хотят улучшить свои спортивные достижения. Главными своими жизненными ценностями подростки считают: здоровье, семью, образование, любовь к Родине.

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение всего периода обучения осуществляется постоянный контроль освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы.

Текущий контроль - наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения, способствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся - осуществляется на каждом занятии в виде опроса, наблюдения за результатами проверочных тестов (сложность заданий варьируется в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся, уровня обучения), словесной оценки работы, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Промежуточный контроль

Для отражения траектории творческого развития учащегося по Программе ведется мониторинг качества образования: предметный и компетентностный. Диагностика уровня сформированности ключевых компетентностей, а также развития личности учащегося, включая мотивационную, эмоционально-волевою и социальную сферу у учащихся осуществляется 2 раза в год,

На всех этапах обучения в качестве основных форм промежуточного контроля используются: индивидуальное наблюдение педагога; отслеживание динамики участия и результативности работ на конкурсах, выставках различного уровня; выполнение творческих работ.

На всех этапах обучения проводится анкетирование детей и их родителей на предмет удовлетворенности психофизическим состоянием и уровнем подготовки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Итоговый контроль

Формы контроля:

- анализ мониторинга качества образования;
- проведение спортивных турниров по вольной борьбе и борьбе на поясах среди учащихся внутри коллектива
- участие в турнирах и соревнованиях по вольной борьбе муниципального и регионального статуса.

Контроль за ходом выполнения программы осуществляется непосредственно педагогом, ее реализующими, путем использования специально разработанных тестов, викторин, самостоятельных творческих заданий по шахматам. Степень выполнения программы находится под контролем администрации МБУ ДО Дворца творчества.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Карточка мониторинга освоения программы объединения «Борьба на поясах»

№ 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 Гаджиева Г.О.

_____ 202__ года

Спортивно-краеведческий отдел

№ п/п	Фамилия, имя	Предметный мониторинг				Общекультурные, коммуникативные, социально-трудовые				Учебно-познавательные, информационные				Включённость родителей в образовательный процесс				
		Группа №1	1	2	3	4	А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С	Д

Итого В - чел. д – чел н – 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	<i>Этика отношений: - в семье - тип сотрудничества в коллективе (отношение ребёнка к общим делам объединения) (группа, объединение, отдел, во Дворце в целом) - к труду</i>	<i>Эгоист, потребительское отношение к родителям Избегает участия в общих делах Обособлен, «тянет одеяло на себя». Интерес отсутствует.</i>	<i>Прислушивается к замечаниям родителей Участвует в деятельности объединения при побуждении извне. Умеет работать в команде, но по подсказке педагога Минимальные трудовые навыки (по напоминанию или просьбе педагога)</i>	<i>С уважением и любовью к родителям Участвует в общих делах объединения. Умеет работать в команде, оказывает помощь товарищам. Самостоятельно организует свое рабочее место, предлагает помощь товарищам.</i>	<i>Инициативен в общих делах. Лидер. Активно оказывает помощь товарищам. Ответственно относится к общественно-полезному труду.</i>
		<i>Умение организовать элементарную трудовую деятельность</i>	<i>Не выделяет предмет труда с его особенностями (даже при помощи взрослого). Качество выполнения трудовых действий и</i>	<i>Предмет труда и его особенности, значимые для труда, выделяет с помощью педагога. Отдельные трудовые операции осуществляет</i>	<i>Самостоятелен при определении предмета труда, вычленяет его особенности Все трудовые действия выполняет</i>	<i>Планирует самостоятельные действия. Проявляет творчество при выполнении</i>

			качество результата низкие.	достаточно самостоятельно, но некачественно.	достаточно качественно и самостоятельно	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> <i>Анализ, самооценка</i>	Имеет общее представление. Может поставить себе познавательную задачу, но самостоятельно	Учащийся может поставить цель и организовать ее достижение при помощи взрослого.	Учащийся самостоятельно ставит перед собой цель и организывает ее достижение.	Учащийся самостоятельно ставит перед собой цель и организывает ее достижение, умеет	

		<i>своей учебно-познавательной деятельности, умение формулировать выводы</i>	достигнуть цель не может. Анализирует свою деятельность неполно, отмечает только успехи.	Анализирует свою деятельность совместно с педагогом.	Адекватно оценивает результаты своей деятельности.	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 деятельность;	В коллективном труде предпочитает "труд рядом".	В коллективном труде предпочитает "труд рядом"	Охотно включается в коллективные формы трудовой деятельности, но	Выступает в роли организатора в коллективных формах детской

					исполняет роль помощника	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 Бреет 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 нейтралитет.	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.)
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	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.	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.	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.)
Учебно-познавательные	<i>Интерес к занятиям в детском</i>	Продиктован ребёнку извне	Потребность в эстетическом оформлении окружающей жизни проявляется эпизодически.	Эстетически оформляет окружающую жизнь под руководством взрослого.	Сформирована потребность в эстетическом оформлении окружающей жизни.	Проявляет творчество в эстетическом оформлении окружающей жизни.
				Периодически поддерживается	Постоянно поддерживается	Самостоятельно получает

	Информационные	<i>объединении Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы</i>	Планирует свою деятельность под руководством педагога.	самим ребёнком владеть навыками. Планирует свою деятельность проектирования, по завершении этапа обращается за рецензией педагога.	ребёнком самостоятельно. Планирует свою деятельность проектирования, прогнозирования исследовательской творческой деятельности.	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 компетентности. Ожидание положительной результативности в	Коммуникативные действия, направленные на учет позиции собеседника либо партнера по деятельности. Ориентируется в ходе общения в привычной обстановке, способен определять и	Коммуникативные действия, направленные на кооперацию, т.е. согласование усилий по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности Умение включаться, «вживаться» в ход	Знания традиций культуры общения страны и своего края. Способность генерировать альтернативные варианты решения проблем. Успешно адаптируется в любом коллективе Речевые действия,

			любой коммуникативной ситуации.	понимать мотивы и поступки других, но в сложных ситуациях ориентируется с помощью взрослого.	общения, вести диалог, ориентироваться в зависимости от обстоятельств в коммуникативной ситуации (успешно справляется с кризисами взаимодействия совместно с членами группы).	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 адаптироваться</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 партнёра. Слабо ориентируется в эмоциональных состояниях	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 элементарный самоконтроль. Внимателен к эмоциональному	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 личной и общественной выгодой, владеть этикой трудовых и

		<i>Действия в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой</i>	<p>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>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>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 (осознание необходимости получения информации)</i>	Осознает недостаток информации в процессе реализации деятельности.	Применяет предложенный педагогом способ получать информацию из различных источников,	Планирует информационный поиск, интерпретирует полученную информацию в контексте своей деятельности.	Выбирает информационные источники, адекватные цели деятельности. Владеет способами систематизации, умеет анализировать

				осознает, какой информацией по вопросу он обладает, а какой – нет.		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.)

2.4 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.

Структура учебного занятия:

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

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);
- *интеграция* (взаимодействие общеразвивающей программы со сквозными программами Дворца творчества «Культурология», «Здоровье», «Одарённые дети», «Каникулы», подчинённых одной цели и связанных между собой);
- *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).
- учебный материал построен по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

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.

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: 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. Выполнение этого требования обучающимися оказывает положительное влияние на многие стороны техники выполнения броска прогибом. 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 бросков борца (прогибом, обратный и задний пояс из низкого и высокого партера)

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.

Воспитательная работа

Воспитательная работа ведется в соответствии с образовательной программой по вольной борьбе и борьбе на поясах и направлена на единение физического и нравственного здоровья ребенка.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит борцу на поясах успешнее развивать интеллектуально-творческие способности.

Гаджиев Г.О. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая "Вольная борьба и борьба на поясах" МБУ ДО Дворца творчества г. Иванова

Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются чаще спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво идет к своей цели.

В рамках реализации комплексного воспитания подростков педагог проводит творческие встречи с интересными людьми, мастерами спорта, бывшими и настоящими военными служащими, ветеранами Великой Отечественной войны и ветеранами – участниками боевых действий в Афганистане и на Кавказе.

Организуются беседы, лекции, походы и экскурсии, через которые идет приобщение к природе, понимание ее, ощущение себя как части природы и гармоничного существования в ней.

В процессе овладения навыками борьбы, участия и побед в турнирах происходит изменение самооценки воспитанника, формирование его авторитета в коллективе и педагог корректирует этот процесс, чтобы учащегося не захлестнула «звездная болезнь».

Воспитательная работа педагога в содружестве с преподавателями Школы милиции направлена на отвлечение подрастающего поколения от пагубных привычек. Важен тот факт, что примером для ребят в потребности здорового образа жизни является их педагог.

В рамках реализации образовательной программы педагогом предусмотрены родительские собрания, индивидуальные консультации, совместная организация и проведение мероприятий, праздников, походов, соревнований.

На занятиях дети находят единомышленников, друзей, стремятся к познанию нового. А это, в свою очередь, позволяет им восполнить недостаток общения и внимания в семье.

В соответствии с требованиями времени, запросами социума, с целью реализации правительственной программы по патриотическому воспитанию, традиционными в клубе стали:

- участие в турнирах и соревнованиях по вольной борьбе и борьбе на поясах городского, областного, межрегионального, Всероссийского и международного уровней;
- ознакомительные экскурсии в городах проведения соревнований;
- 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 музей города, музей боевой славы 98 дивизии ВДВ;
- Соревнования для новичков клуба;
- массовые мероприятия на спортивной площадке для жителей микрорайона МБОУ «Средняя школа № 18»: «Веселая эстафета»; «Силовое троеборье»; «Футбольные матчи».

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Название мероприятия	Форма проведения	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	Беседа	СШ №18	Гаджиев Г.О.
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	Дворец творчества	Гаджиев Г.О.
Декабрь 2023 г.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Неизвестного Солдата Дню Героев Отечества.	Квесты. Экскурсии. Интеллектуальные игры	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества, Гаджиев Г.О.
Декабрь 2023 г.	Новогодний праздник	Праздник	Дворец творчества	Гаджиев Г.О.
Февраль 2024 г.	День защитника Отечества. Встреча с ветеранами войн и боевых действий	Беседа	Дворец творчества	Гаджиев Г.О.
Февраль 2024 г.	Интеллектуальная игра «Земля Героев» (приурочена к Дню защитника Отечества, рассказ о военной истории нашего края с древнейших времен до Великой Отечественной войны)	Интеллектуальная игра	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Март 2024 г.	«Широкая Масленица»	Праздник	Дворец творчества	Гаджиев Г.О.
Апрель 2024 г.	Участие во Всероссийской акции «Весенняя неделя добра»	Субботник	Дворец творчества	Гаджиев Г.О.
Апрель 2024 г.	День Здоровья	Беседа, игра	Дворец творчества	Гаджиев Г.О.

Май 2023 г.	Флэшмоб «Я поднимаю флаг» в честь Дня государственного флага Российской Федерации	Флэшмоб	Дворец творчества	Гаджиев Г.О.
Июнь 2023 г.	Чемпионат Дворца по советским дворовым играм (среди учащихся среднего возраста)	Конкурсы	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества

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».

Гаджиев Г.О. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая "Вольная борьба и борьба на поясах" МБУ ДО Дворца творчества г. Иванова

- 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 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. Будман Д.Л. Техника борьбы лежа. Защита и контрприемы. – М., 1979.
2. Бабаков А.И., Логинов Л.В., Шувалов А.И. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами. – Рязань, 2003.
3. Головихин Е.В. Программа по вольной борьбе для групп спортивного оздоровления, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. – М., 2012.
4. Замятин Ю.Н., Тараканов Б.И. Оценка работы судей в спортивной борьбе. – М., 1991.
5. Кит С.И. Технология современной борьбы. – М., 1992.
6. Максимова В.М., Никуличев В.Н. Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов высших разрядов. – М., 1985.
7. Спортивная борьба: учебник для ИФК/ под ред. А.П. Купцова. – М.:1978.
8. Теория и методика борьбы на поясах. Физкультура и спорт. – М., 2006.

Для детей:

Гаджиев Г.О. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая “Вольная борьба и борьба на поясах” МБУ ДО Дворца творчества г. Иванова

1. Абдулханов М.Р., Трапезников А.А. Борьтся, 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:

<http://www.wrestrus.ru/> -

сайт Общероссийской общественной организации «Федерация спортивной борьбы России»

<http://belt-wrestling.ru> -

сайт Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации "Всероссийская Федерация борьбы на поясах"

<http://belt-wrestling.ru/ru/belt-wrestling/uchebnaya-programma-po-borbe-na-royasah-dlya-sportivnyh-shkol> - Скворцов А.С., Мударисов М. Ф., Сайфуллин Д. М. Предпрофессиональная программа по борьбе на поясах.