УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1
Овчарова_____Л.М. Овчарова
Приказ от 31.08.2026 № 109

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. ПЕРВЫЕ ШАГИ»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *68 часов*

Возрастная категория: *от* 6 *до 17лет*

Состав группы: *до 30 человек*

Вид программы: *модифицированная*

Условие реализации программы: *на бюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе:

Авторы-составители:
Егоян Григор Роменович,
тренер-преподаватель
Татьяна Сергеевна Латоша,
инструктор-методист

г. Белореченск, 2026 год

Содержание

№ раздела и тем	Раздел, тема	Страница
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативно-правовая база Программы	5
1.3.	Направленность Программы	7
1.4.	Актуальность Программы	7
1.5.	Новизна Программы	9
1.6.	Отличительная особенность Программы	10
1.7.	Педагогическая целесообразность Программы	10
1.8.	Адресат Программы, уровень, объём и сроки Программы	13
1.9.	Формы обучения и режим занятий	14
1.10.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	15
1.11	Цель и задачи Программы	18
1.12	Учебный план Программы	20
1.13.	Планируемые результаты	28
2	Комплекс организационно-педагогических условий	30
2.1.	Календарный учебный график	30
2.2.	Условия реализации Программы	33
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы Программы	34
2.4.	Методическое обеспечение Программы	37
3	Воспитание	41
3.1.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	41
3.2.	Формы и методы воспитания	42
3.3.	Условия воспитания, анализ результатов	43
3.4.	Календарный план воспитательной работы	44
	Список литературы	45
	Приложение 1	47
	Приложение 2	49

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Вольная борьба. Первые шаги» ознакомительного уровня (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее – МБУ ДО СШ 1) в объёме 68 часов.

В Программе представлена модель учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, ознакомление их с основами вольной борьбы.

Программа ознакомительного уровня предваряет освоение базового уровня по избранному виду спорта - спортивная борьба, дисциплина - вольная борьба.

Реализация Программы создаёт условия для постепенной адаптации учащихся к здоровому образу жизни и направлена на приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Это означает, что, придя в МБУ ДО СШ 1, ребенок не сразу станет постигать основы и тонкости вольной борьбы. Достаточное время учащиеся занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие занятия проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным контролем тренера-преподавателя. При этом тренер-преподаватель самым

тщательным образом приглядывается к учащимся, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, тренер-преподаватель должен определить обладает ли учащийся определенными физическими и техническими качествами и можно ли из данного учащегося будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена или учащийся будет в дальнейшем просто вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой.

Программа реализуется в рамках оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в муниципальном образовании Белореченский район в соответствии с социальным сертификатом учащихся».

Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее – МО БМР КК), так как в соответствии с Проектом стратегии социально-экономического развития муниципального образования Белореченский район до 2030 года Программа:

создает условия, обеспечивающие возможность детям систематически заниматься физической культурой и спортом;

пропагандирует физическую культуру, спорт и здоровый образ жизни;

способствует развитию детского спорта на территориях сельских поселений МО БМР КК;

создает в системе дополнительного образования равные возможности для получения качественного образования;

создает в системе дополнительного образования позитивную социализацию детей.

Программой предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями. Тем самым обеспечивается доступность ее реализации для различных категорий учащихся, в том числе для одаренных (мотивированных) детей, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации через индивидуальный образовательный маршрут

(далее - ИОМ) для конкретного учащегося. ИОМ предполагает более гибкий и персонализированный подход к обучению, и может включать в себя изменение содержания, методов и средств обучения, а также сроков реализации.

1.2. Нормативно-правовая база Программы

Нормативно-правовой базой Программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Постановление правительства Российской Федерации от 11.11 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 02.06.2026 г. № 19 «СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021г. №2 «об утверждении санитарных правили норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

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

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерство просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Министерства просвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Письмо Минобрнауки Краснодарского края от 18.12.2015 г.№ 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Положение о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1;

- Устав и другие локальные нормативные акты МБУ ДО СШ 1.

1.3. Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как образовательная деятельность по Программе направлена на привлечение учащихся, в том числе детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям оздоровительными, физическими упражнениями и проведение учебно-тренировочных занятий для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимыми для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Физические упражнения и иные средства и меры Программы обеспечивают оздоровительный эффект и оптимизацию текущего состояния здоровья учащихся.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в том, что Программа решает задачи Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года:

«обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом;

расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни»[1].

Также актуальность Программы заключается в её соответствии государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата учащихся желающих заниматься физической культурой и спортом;

- решением приоритетных задач формирования в сознании учащихся ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству;

- отбором способных учащихся, и подготовкой их к дальнейшему обучению по общеразвивающим программам базового уровня;

- необходимостью профилактики асоциального поведения;

- созданием условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, укреплении психического и физического здоровья детей.

Кроме того, обучение по данной Программе в современном гиподинамическом мире является актуальным, так как способствует активной физической занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья, что отвечает запросам не только самих учащихся, но и их родителей.

Таким образом, Программа способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности. Данная задача решается тренером-преподавателем совместно с учащимися, родителями и всем

---

[1] Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

коллективом МБУ ДО СШ 1. Что еще раз подтверждает актуальность Программы.

1.5. Новизна Программы

Новизна программы заключается в её доступности, ориентации на широкий охват учащихся с разным уровнем подготовки, на физкультурно-оздоровительную и рекреационную деятельность и социализацию учащихся.

Доступность Программы предполагает учёт специфики дополнительного образования и охват большего числа желающих заниматься физической культурой и спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность познакомиться с вольной борьбой с «нуля».

Ориентация Программы на физкультурно-оздоровительную и рекреационную деятельность предполагает применение таких элементов физической активности, которые направленны на отдых, восстановление сил (рекреацию) и улучшение настроения учащихся, так как с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале весёлыми, разнообразными подвижными и спортивными играми.

Социализация учащихся обеспечивается путем применения в Программе командного взаимодействия, которое является ключевым инструментом для совместной деятельности, в ходе которой учащиеся учатся сотрудничать, договариваться, корректно возражать и аргументировать свою позицию, находить компромиссы, развивать навыки работы в коллективе.

1.6. Отличительная особенность Программы

Отличительная особенность данной Программы от уже существующих образовательных программ в том, что в процессе её реализации не проводится специальный отбор и не учитываются физиологические возможности учащихся (рост, вес), что позволяет посещать занятия любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные, при отсутствии медицинских противопоказаний.

В условиях спортивного зала достигается высокая двигательная активность учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Программа для начинающих обучение предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий по большей мере в игровой форме, а также участие в различных состязаниях и соревнованиях.

1.7. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она комплексно решает задачи физического, нравственного и социального развития учащихся, одновременно формируя устойчивый интерес к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в основе Программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья и организации занятости учащихся, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

В соответствии с методическими рекомендациями Министерства просвещения Российской Федерации в Программе отражены принципы обновления содержания:

- «использование в реализации дополнительных общеразвивающих программ современных методов и форматов обучения, направленных на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение);

- обеспечение выравнивания доступности дополнительного образования для различных категорий детей в соответствии с их образовательными потребностями и возможностями».[2]

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что тренером-преподавателем в процессе реализации Программы используются различные приёмы, формы, средства и методы образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами дополнительного образования.

К методам, используемым в процессе реализации Программы относят:

- методы приобретения знаний, формирования умений и навыков, применения знаний, творческой деятельности, закрепления и проверки знаний, умений и навыков, методы самостоятельной работы;
- словесные (лекция, дискуссия, беседа), наглядные (работа с иллюстрациями и схемами, просмотр видеороликов) и практические (игры);
- информационно-рецептивный метод (тренер-преподаватель передаёт информацию учащимся), репродуктивный (учащийся выполняет действия по примеру тренера-преподавателя), метод проблемного изложения

---

[2]Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»

(тренер-преподаватель формулирует проблему и показывает шаги для её решения);

- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (методы вовлечения и формирования познавательного интереса, а также методы поощрения и порицания — для развития ответственности за результат обучения).
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности (наблюдение, выполнение упражнений).

Программа позволяет планомерно работать с учащимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Программой предусмотрены следующие виды физических упражнений (бег, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные и специально-адаптированные игры, современные двигательные техники и др.).

Тренер-преподаватель в рамках реализации педагогической целесообразности Программы решает проблему занятости свободного времени учащихся, пробуждение и поддержание их интереса к занятиям по общей физической подготовке. В процессе освоения Программы тренер-преподаватель формирует у учащихся потребность в систематических занятиях этими физическими упражнениями, благодаря чему они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, а умственная нагрузка компенсируется физической. Тренер-преподаватель должен подчеркивать и доказывать на практике, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Учащиеся, успешно усвоившие Программу, смогут участвовать в соревнованиях различного уровня.

Программа способствует ранней подготовке учащихся для формирования полноценного коллектива, позволяет учащимся получать сбалансированную физическую нагрузку во внеурочное время, так как

количество учебных часов, отведенных на физическую культуру в школьной программе недостаточно.

В Программе рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества.

Таким образом, педагогическая целесообразность Программы заключается в её способности гармонично сочетать физическое, нравственное и социальное развитие учащегося, формировать у него устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и активной самореализации.

1.8. Адресат Программы, уровень, объем и сроки Программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации Программы – 6-17 лет. Это вновь поступившие учащиеся желающие регулярно заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, а также те учащиеся МБУ ДО СШ 1, у которых по каким-либо причинам нет возможности продолжить занятия по программе спортивной подготовки, но желающих регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Требования к степени предварительной подготовки и уровню базового образования не предъявляются. Основным критерием отбора является интерес ребенка к физической культуре и спорту.

При формировании групп не учитывается гендерная принадлежность.

Формирование групп осуществляется на основе принципа одновозрастного и разновозрастного, что позволяет эффективно организовать учебный процесс с учётом возрастного и психолого-педагогического контекста.

Допускается включение в состав группы:

- детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- детей, проявляющих повышенную мотивацию и одарённость в физкультурно-спортивной сфере.

Уровень программы - ознакомительный.

Объем Программы - 68 часов

Срок реализации программы: 01.01 - 31.05.

1.9. Формы обучения и режим занятий

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в случае невозможности организации образовательной деятельности в местах проведения учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО СШ 1 по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам, в период карантина, чрезвычайных ситуаций, в период режима «повышенной готовности»).

Режим занятий предусматривает периодичность и продолжительность занятий:

общее количество часов Программы – 68 часов;

количество занятий в неделю – 2;

продолжительность одного занятия - 45 минут с 10-минутным перерывом;

количество часов в неделю – 4.

Программой предусматривается увеличение количества часов до 6 часов в неделю в случае, если по расписанию занятие выпадает на государственный праздник и, если Программой предусмотрено такой вид занятия как поход, экскурсия или посещение спортивных соревнований в качестве зрителей.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя может предусматриваться самостоятельная работа.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

1.10. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени предварительной подготовки, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия способностей, физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 3 года.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотруднические отношения между учащимися разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Приём осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1.

Программой также предусмотрен ИОМ, как способ организации образовательной деятельности, а также достижения образовательных результатов в соответствии с индивидуальным запросом ребёнка и социальным заказом его родителей.

Преимущества ИОМ заключается в следующем:

- позволяет адаптировать обучение к конкретным потребностям и возможностям каждого учащегося;

- способствует большей вовлеченности и заинтересованности в занятиях;

- помогает достичь лучших результатов в физическом развитии и спортивных достижениях;

- учит планировать и организовывать свою деятельность.

Основаниями для разработки ИОМ в Программе является выявление в процессе реализации Программы:

- особого интереса к какой-либо теме учебного плана;

- признаков одарённости, высоких физических способностей;

- отставания в освоении Программы по различным причинам (пропуски по болезни, плохая адаптация в коллективе и т.д.)

Разработка ИОМ осуществляется тренером-преподавателем совместно с учащимся и его родителями.

Реализация может происходить разными способами, например, через занятия в коллективе, групповые занятия или самостоятельное изучение.

Контроль за освоением ИОМ осуществляет тренер-преподаватель.

ИОМ может быть предоставлен любому учащемуся на любой ступени образовательного процесса в случае выявления оснований для разработки ИОМ.

ИОМ разрабатывается в МБУ ДО СШ 1 по форме (Приложение 1 к Программе). По завершении ИОМ форма хранится в личном деле учащегося.

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в случае невозможности организации образовательной деятельности в местах проведения учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО СШ 1 по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам, в период карантина, чрезвычайных ситуаций, в период режима «повышенной готовности»).

Порядок осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий регламентирован локальным нормативным актом «Положение о правилах применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в МБУ ДО СШ 1».

Для этого в МБУ ДО СШ 1 создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, что обеспечивает освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

используется мессенджер MAX, с помощью которого учебно-тренировочные занятия проводятся синхронно, то есть все участники чата имеют одновременный доступ к чату;

тренер-преподаватель формирует расписание занятий в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;

тренер-преподаватель оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

МБУ ДО СШ 1 самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с учащимся, и учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации Программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий применяются следующие организационные формы учебной деятельности:

• Лекция;

• Консультация;

• Практическое занятие;

• Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение реализации Программы может осуществляться в следующих режимах:

• Тестирование on-line;

• Консультации on-line;

• Предоставление методических материалов;

• Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

При реализации Программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обеспечивается защита персональных данных.

При реализации Программы используется сетевая форма, что позволяет привлекать ресурсы и специалистов других образовательных организаций.

Партнеры: общеобразовательные школы МО Белореченский муниципальный район №№ 3, 4, 5, 6, 7, 8, 16, 26, 31, 36, 68, МАОУ гимназия, МБУ ДО СШ «Авангард» и МАУ ДО «СШ имени. И.И. Имгрунта», также дошкольные образовательные учреждения муниципального образования Белореченский муниципальной район Краснодарского края, с которыми заключаются договоры сетевого взаимодействия.

1.11. Цели и задачи Программы

1.11.1. Цели Программы

Основной целью Программы является гармоничное развитие физических качеств учащихся 6-17 лет (выносливости, координации

движений, скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости и др.) и формирование личностных качеств (коммуникабельности, воли, чувства товарищества, ответственности за свои действия, целеустремлённости, дисциплинированности) посредством систематических занятий физической культурой и спортом.

Уточняющие цели Программы определяются на каждом отдельном занятии. Среди этих целей: формирование начальных знаний в области физической культуры и спорта, мотивация учащихся к познавательной деятельности; расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков; участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях; развитие коммуникативных навыков, чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, путём пробного погружения в вольную борьбу, мотивирующую образовательную среду для формирования познавательного интереса учащихся и овладение ими элементарными знаниями, умениями и навыками в этой области.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: образовательные, личностные и метапредметные.

1.11.2. Задачи Программы

Образовательные (предметные) задачи:

получение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на учебно-тренировочных занятиях;

формирование знаний о вольной борьбе;

освоение основ техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

ознакомление с начальными двигательными умениями в вольной борьбе;

отработка первичных навыков техники вольной борьбы в простейшей соревновательной деятельности.

Личностные задачи:

формирование общественной активности учащегося, его гражданской позиции;

формирование здорового образа жизни;

формирование умения работать в группе, команде;

формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

формирование силы воли, стремления к победе.

Метапредметные задачи:

развитие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

1.12. Учебный план Программы и его содержание

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации обучающихся (ФЗ № 273, ст.2, п.22; ст. 47, п.5).

Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) не предусматривает проведение итоговой аттестации по Программе. Соответствие результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения определяется тренером-преподавателем методом наблюдения.

Поэтому учебный план Программы (таблица 1) содержит наименование разделов и тем, определяет последовательность и общее количество часов на их изучение (с указанием теоретических и практических видов занятий).

Таблица 1 - Учебный план Программы

	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	**4**	**4**	
1.1	Правила поведения в спортивной школе. Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, на борцовском ковре. Знакомство с целями и задачами образовательной программы.	0,5	0,5	
1.2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История развития вольной борьбы в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой.	1	1	
1.3	Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям вольной борьбой. Медицинское обследование борцов. Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1	1	
1.4	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	0,5	1	
1.5	Вредные привычки и их профилактика.	1	1	
2	Общая физическая подготовка	**34**		**34**
2.1	Строевые упражнения	2		2
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	3		3
2.3	Упражнения для ног и всех частей тела	3		3
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4
2.5	Упражнения из акробатики	4		4
2.6	Легкая атлетика	2		2
2.7	Упражнения на расслабление	3		3
2.8	Дыхательные упражнения	2		2
2.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол.	11		11
3	Избранный вид спорта вольная борьба (техническая подготовка - ТП) всего, в том числе:	**11**		**11**
3.1	Положения в борьбе: стойка	3	3	3
3.2	Положения в борьбе: партер	3	3	3
3.3	Положение в начале и конце схватки, формы	3	3	3

	приветствия			
3.4	Дистанция, основные передвижения в вольной борьбе	2	2	2
4	Подвижные игры	**17**		**17**
5	Итоговое занятие	**2**		**2**
	Итого	**68**	**4**	**64**

1.12.1. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория.

- Правила поведения в спортивной школе;
- Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, на борцовском ковре;
- Знакомство с целями и задачами образовательной программы;
- Лекции и беседы на темы:

«Физическая культура и спорт в Российской Федерации»;

«Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям вольной борьбой»;

«Медицинское обследование борцов»;

«Режим питания, регулирование веса спортсмена»;

«Вредные привычки и их профилактика»;

«Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена».

- Презентации:

«История развития вольной борьбы в мире и нашей стране»;

«Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой».

Примечание. Данный раздел дается весь период обучения и в любых частях занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал подается в виде бесед.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Строевые упражнения.

Теория. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Практика. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение строевым шагом, обычным шагом, бегом на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2.2. Упражнения для рук, плечевого пояса, шеи и туловища.

Теория. Виды упражнений для рук, плечевого пояса, шеи и туловища, техника их выполнения.

Практика. Движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения в паре с сопротивлением. Отталкивание. Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

2.3. Упражнения для ног и всех частей тела.

Теория. Виды упражнений для ног и всех частей тела, техника их выполнения.

Практика. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и в движении. Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники борца).

2.4. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости с помощью упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Практика. Отработка прыжков со скакалкой на месте и в движении, упражнений с набивными мячами на месте и в движении, упражнений с гимнастической палкой.

2.5. Упражнения из акробатики.

Теория. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости с помощью акробатических упражнений.

Практика. Отработка акробатических упражнений: кувырков, стоек, переворотов.

2.6. Легкая атлетика.

Теория. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости с помощью легкоатлетических упражнений.

Практика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.

2.7. Упражнения на расслабление.

Теория. Виды упражнений для расслабления, техника их выполнения.

Практика. Отработка упражнений на расслабление:

- лёжа на спине, поднять руки вперед, встряхнуть их и расслабленно опустить на ковер. То же проделать ногами.

- лежа добиться полного расслабления мышц всего тела.

- ноги на ширине плеч: расслабить мышцы рук и опустить их вниз; ритмичные подскоки, встряхивая расслабленные мышцы рук, плеч и шеи.

- ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонить вперед и поднять руки в стороны: пружинисто сгибая и разгибая ноги в коленях, опускать расслабленные руки и по инерции возвращать их обратно.

- ноги на ширине плеч: расслабленно наклонить туловище вперед и одновременно согнуть ноги в коленях.

2.18. Дыхательные упражнения.

Теория. Виды упражнений для расслабления, техника их выполнения.

Практика. Отработка упражнений на расслабление:

- на протяжении 5 секунд – вдох, на протяжении 5 секунд – выдох, во время которого расслабить мышцы грудной клетки, затем 5 секунд паузы, во время которой нужно находиться в состоянии максимального расслабления.

- объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд делается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними отделами легких, то есть, диафрагмой, затем следует 5-секундная пауза.

- полное дыхание правой, затем левой половины носа.

- втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунды, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунд, затем 5-секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время.

- максимальная вентиляция легких (максимально быстрые вдохи и выдохи). В течение 2,5 секунд - вдох, 2,5 секунды – выдох в течение одной минуты. Далее - максимальная пауза на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

2.9. Спортивные игры.

Теория. Правила спортивных игр. Навыки, получаемые в процессе спортивных игр.

Практика. Спортивные игры: пионербол, стритбол, футбол.

Раздел 3. Избранный вид спорта – вольная борьба (техническая подготовка)

3.1. Положения в борьбе: стойка.

Теория. Техника выполнения упражнений с демонстрацией.

Практика. Отработка стойки в вольной борьбе:

а) левосторонней, правосторонней, фронтальной;

б) высокой, средней, низкой.

3.2. Положения в борьбе: партер.

Теория. Техника выполнения упражнений с демонстрацией.

Практика. Отработка упражнений в партере:

Партер: высокий, низкий (лёжа на животе, лёжа на спине, на четвереньках, на одном колене, мост, полумост).

3.3. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Теория. Техника выполнения упражнений с демонстрацией.

Практика. Отработка положений в начале и конце схватки, форм приветствия.

3.4. Дистанция, основные передвижения в вольной борьбе.

Теория. Техника выполнения упражнений на дистанцию. Основные передвижения в борьбе: захват, атака, контратака, защита. Демонстрация.

Практика. Отработка упражнений на общее представление о выполнении передвижений в вольной борьбе, на дистанцию.

Примечание. Техническая подготовка при реализации Программы строится из начального облегченного варианта: начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Раздел 4. Подвижные игры.

Теория. Правила игр. Навыки, получаемые в процессе подвижных игр.

Практика. Игры:

«Петушиные бои». Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

«Переталкивание». Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

«Борьба за отрезок каната». Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

«Борьба за набивной мяч». Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

«Сорвать куш». Борцы стоят по парам, лицом друг к другу, спрятав за поясом, за спиной кусок ткани (платок, майка, футболка). Задача - схватить у соперника этот кусок материи. Можно играть командами.

«Осаливание». Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

«Борьба на одной ноге». Один из борцов дает захватить свою ногу. Задача партнера - перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге. Время выполнения 20-30 с.

Игры в перетягивания. Парные и групповые перетягивания с захватами за руки, плечи, пояс, за палку (сидя, стоя); перетягивания каната

Игры с касаниями. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игры с выталкиваниями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

"Третья точка". Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой, коленом или др. частью тела (стопы ног - две точки)

«Регби на коленях». Разделить играющих на две команды, поставить ворота из кеглей или нарисовать круг куда надо положить мяч. Участники передвигаются только на коленях или кувырками. Играющего без мяча атаковать запрещено. Атаковать вратаря во вратарской зоне также запрещено. Мяч разыгрывать с середины поля, проводиться два тайма по десять минут.

«Волки и овцы». Две команды по 6-10 участников. «Волки» стоят в центре ковра на коленях. «Овцы» на ногах перебегают с одного края ковра на другой. Задача волков - завалить как можно больше овец за определенное кол-во перебежек (4-6). Смена ролей и подсчет жертв. Выигрывает та команда, у которой меньше потерь.

5. Итоговое занятие. Его содержание отражено в разделе 2.3. Программы «Формы аттестации и оценочные материалы».

1.13. Планируемые результаты

1.13.1. Образовательные (предметные) результаты:

получены знания о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на учебно-тренировочных занятиях;

сформированы знания об основах вольной борьбы;

освоены основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

ознакомлены с начальными двигательными умениями в вольной борьбе;

отработаны первичные навыки техники вольной борьбы в простейшей игровой и соревновательной деятельности.

1.12.2. Личностные результаты:

проявление общественной активности учащегося, его гражданской позиции;

проявление навыков здорового образа жизни;

проявление умения работать в группе, команде;

проявление психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

проявление силы воли, стремления к победе.

1.12.3. Метапредметные результаты:

наличие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

проявление потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

проявление стремления к совершенствованию физического развития: (выносливости, быстроты и ловкости, силы воли);

сформирована двигательная активность учащихся;

наличие быстроты реакции в игровых ситуациях.

1.12.4. Результатом реализации Программы являются:

-наличие/отсутствие у учащегося к концу реализации Программы общих представлений о вольной борьбе;

- появление/отсутствие у учащегося первичного интереса к вольной борьбе;

- появление/отсутствие потребности к занятиям спортом и к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня.

1.12.5 Способы проверки результатов реализации Программы отражены в пункте 2.3. Программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (таблица 2) – это составная часть Программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая:

даты начала и окончания учебного периода: 1.01.2027 - 31.05.2027;

количество учебных недель – 17;

сроки контрольных процедур - май 2027.

Таблица 2 - Примерный календарный учебный график Программы с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	0,5	1	0,5	1	1	4
2	Общая физическая подготовка	5	9,5	9,5	7	3	34
2.1	в том числе спортивные игры	1	4	3		2	10
3	Избранный вид спорта вольная борьба	2	2	2	3	2	11
4	Подвижные игры	2,5	3,5	4	5	2	17
5	Итоговое занятие по освоению программы					2	2
	Итого	**10**	**16**	**16**	**16**	**10**	**68**

Календарно-тематический план Программы (таблица 3) отражает план реализации содержания Программы по месяцам в разрезе каждого учебно-тренировочного занятия.

Таблица 3 - Календарно-тематический план Программы

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного занятия	Количество часов	Дата	Форма контроля
ЯНВАРЬ 2027				
1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, на борцовском ковре. Знакомство с целями и задачами образовательной программы.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Строевые упражнения	0,5		Наблюдение
	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса,	0,5		Наблюдение

	шеи и туловища			
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	ОФП Упражнения для ног и всех частей тела	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: футбол	1		Наблюдение
3	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: пионербол	1		Наблюдение
4	ТП Положения в борьбе: стойка	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ТП Положения в борьбе: партер	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА ЯНВАРЬ	10		Наблюдение
	ФЕВРАЛЬ 2027			
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История развития вольной борьбы в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой.	1		Блиц-опрос
	ОФП Упражнения для ног и всех частей тела	0,5		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
3	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения для расслабления	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: пионербол	1		Наблюдение
5	ОФП Дыхательные упражнения	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: футбол	1		Наблюдение
6	ТП Положения в борьбе: стойка	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры волейбол	1		Наблюдение
7	ТП Положение в начале и конце схватки, формы приветствия	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: волейбол	1		Наблюдение
8	ОФП Строевые упражнения	0,5		Наблюдение
	ОФП Упражнения для ног и всех частей тела	0,5		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА ФЕВРАЛЬ	16		
	МАРТ 2027			
1	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена.	0,5		опрос
	ОФП Легкая атлетика	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Упражнения для расслабления	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: футбол	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: пионербол	1		Наблюдение

5	ОФП Упражнения для ног и всех частей тела	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: футбол	1		Наблюдение
6	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	ТП Дистанция, основные передвижения в вольной борьбе	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	ТП Положение в начале и конце схватки, формы приветствия	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА МАРТ	16		
АПРЕЛЬ 2027				
1	Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям вольной борьбой. Медицинское обследование борцов. Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1		Блиц-опрос
	Подвижные игры	1		Наблюдение
2	ОФП Строевые упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
3	ОФП Легкая атлетика	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами	1		Наблюдение
	ОФП Упражнения для расслабления	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Дыхательные упражнения	1		Наблюдение
	ТП Положения в борьбе: партер	1		Наблюдение
7	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	1		Наблюдение
	ТП Положение в начале и конце схватки, формы приветствия	1		Наблюдение
8	ТП Дистанция, основные передвижения в вольной борьбе	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА АПРЕЛЬ	16		
МАЙ 2027				
1	Вредные привычки и их профилактика	1		Блиц-опрос
	ОФП Спортивные игры: пионербол	1		Наблюдение
2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
3	ТП Положения в борьбе: партер	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ТП Положения в борьбе: стойка	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: пионербол	1		Наблюдение
5	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2		зачет
	ИТОГО ЗА МАЙ	10		
	ВСЕГО ПО ПРОГРАММЕ	68		

2.2. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы в МБУ ДО СШ 1 соответствуют показателям, характеризующим общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности:

«- показатели, характеризующие открытость и доступность информации об организации, осуществляющей образовательную деятельность (далее - организации);

- показатели, характеризующие комфортность условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

- показатели, характеризующие доброжелательность, вежливость работников организации;

- показатели, характеризующие удовлетворенность условиями осуществления образовательной деятельности организаций».[3]

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение: помещение (спортзал), спортивная площадка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи, скакалки, конусы для эстафет, кубики пластмассовые, кегли, секундомер, мультимедийное оборудование.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Федерация спортивной борьбы России;

Федерация спортивной борьбы Краснодарского края

РУСАДА | За честный и здоровый спорт

В соответствии с Проектом стратегии социально-экономического развития муниципального образования Белореченский район до 2030 года

[3] Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 года N 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

Программа обеспечена высококвалифицированными конкурентоспособными педагогическими кадрами, несущими высокую социальную ответственность за качество результатов образования, гибко управляющими образовательными траекториями учащихся.

Программу реализуют тренеры-преподаватели соответствующей квалификации, обладающие профессиональными знаниями, знающие специфику дополнительного образования, имеющие практические навыки организации учебно-тренировочного процесса. Всего тренеров-преподавателей 9. Три тренера-преподавателя имеют высшую квалификационную категорию, четыре – первую. Шесть тренеров-преподавателей имеют звание «Мастер спорта РФ», один тренер-преподаватель – кандидат в мастера спорта. Один тренер-преподаватель награжден Почетной грамотой Министерства образования и науки РФ. Один тренер-преподаватель имеет звание «Почетный работник общего образования РФ». Один тренер-преподаватель имеет звание «Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани».

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Результатом образовательной деятельности учащихся по Программе являются показатели, характеризующие сохранение, укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащихся - улучшение физических кондиций, рост уровня развития физических качеств, освоение основных простейших приёмов и навыков вольной борьбы, приобретение теоретических знаний, как основы здорового образа жизни.

В результате освоения данной программы учащиеся:

знают:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- современное состояние и историю развития вольной борьбы;

-основы гигиены;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков;

основы техники вольной борьбы.

умеют:

- выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей разминки с учетом индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей Программой,

- выполнять простейшие технические приёмы в условиях тренировки;

владеют:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в вольной борьбе;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки.

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение итоговой аттестации.

Программой предусмотрен текущий контроль.

Текущий контроль проводится на каждом учебно-тренировочном занятии, в ходе которого контролируется посещаемость, активность учащихся, величина физической нагрузки и т.д.

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения: зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговое занятие проводится в форме тестирования и наблюдения за выполнением контрольных упражнений.

По окончании учебного года для проверки уровня теоретических знаний и для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения сдаются контрольные тесты.

Кроме того, учащиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

Форма фиксации результатов тестирования - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-» (таблица 4).

Таблица 4 - Лист наблюдения по результатам итогового занятия

№ п/п	ФИО учащегося	Тестирование	Упражнения по ОФП	Подводящие упражнения

При проверке уровня теоретических знаний зачет ставится при правильном ответе на 50% и более. Критерии освоения выполнения технических и тактических действий приведены в таблице 5.

Таблица 5 - Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Выполнение технического (тактического) действия в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил, выполнил с грубыми ошибками
Средний	Выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Выполнил без ошибок

Тренер-преподаватель самостоятельно адаптирует под разные возрастные группы (7–10, 11–14, 15–17 лет) и уровень подготовки учащегося, используя примерный комплект оценочных материалов Программы (Приложение 2).

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

2.4. Методическое обеспечение Программы

Настоящий раздел представляет краткое писание общей методики реализации учебного плана Программы.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. При проведении учебно-тренировочного занятия применяется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Виды занятий определяются содержанием Программы и предусматривают теоретическую и практическую подготовку.

Теоретическая подготовка – это передача знаний от тренера-преподавателя к учащимся в области истории развития спорта, профилактики травм и заболеваний, значения здорового образа жизни, включающий в себя и воспитательную работу.

Данный раздел дается весь период обучения и в любых частях занятия (подготовительная, основная, заключительная).

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме. Теоретическая подготовка проводится в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Также проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций, бесед.

При реализации программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

Эффективность усвоения теоретических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические учебно-тренировочные занятия включают выполнение упражнений по общей физической подготовке (ОФП), по избранному виду спорта (вольной борьбе), а также подвижные игры.

Упражнения по ОФП направленны на развитие ловкости, гибкости, быстроты, улучшения осанки. В групповых занятиях учащиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Упражнения по избранному виду спорта вольной борьбе (техническая подготовка) предполагает начальное освоение учащимися системы движений, соответствующей особенностям вольной борьбы.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение этапов обучения:

1. Знакомство учащихся с двигательным действием или приёмом с одновременной демонстрацией их тренером-преподавателем.

2. Разучивание этих действий и приёмов учащимися в облегчённых условиях.

Техническая подготовка при реализации Программы строится из начального облегченного варианта: создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Методическая задача и приёмы обучения – овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются

установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая учащимся на этом этапе, представляется тренером-преподавателем в наиболее общем виде и должна четко характеризовать главный механизм движения. Внимание учащихся концентрируется на основных фазах технического приёма и способов их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

Особое внимание уделяется устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Основным практическим методом освоения технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Для овладения основами техники вольной борьбы в процессе обучения тренер-преподаватель должен:

1. Терминологически правильно назвать приёмы.

2. Показать приём лично или на слайдах, плакатах с комментариями о его роли в поединке.

3. Объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).

4. Дать учащимся возможность попытки практического выполнения приёма (исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям).

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Подвижные игры способствуют физическому развитию, формированию двигательных навыков, координации движений, а также развитию социальных навыков, умения работать в команде и следовать правилам.

При проведении учебно-тренировочного занятия применяется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Занятие состоит из 4 частей с примерным распределением времени: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10%, основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%. Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на занятиях продолжительностью 90 минут используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка - 5-10 мин;
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме - 25-35 мин.

В процессе реализации Программы применяются следующие образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие.

Контрольные занятия применяются в конце реализации Программы при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала.

Соревновательные занятия проводятся в игровой форме для формирования соревновательного опыта.

3. Воспитание

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы является развитие личности, их самоопределение и социализация на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений;

- применении полученных знаний в воспитании дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности.

Целевые ориентиры воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы:

- принятие и осознание учащимися ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;

- достижение учащимися культуры самоконтроля своего физического состояния;

- уважение к жизни, достоинству и свободе каждого человека;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку;

- воспитание уважения к старшим, наставникам;

- стремление к соблюдению норм спортивной этики;

- привитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- стремление к командному взаимодействию, к общей победе;

- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности.

3.2. Формы и методы воспитания

Программа имеет практико-ориентированный характер и предполагает свободный выбор тренером-преподавателем таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у учащихся индивидуальных способностей, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к занятиям спортом, нравственному поведению.

Основной *формой* обучения и воспитания в МБУ ДО СШ 1 является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием Программы учащиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются и проявляются достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и

работоспособности, необходимые для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

- осознают себя способными к нравственному выбору;

- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития.

Воспитательная работа при освоении Программы ведётся следующими методами:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение через мини-беседы);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение).

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Воспитательная работа может проводиться также во время участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс при освоении Программы осуществляется в спортивных залах МБУ ДО СШ 1 и общеобразовательных школ № 4, 6, 16, 26 в соответствии с нормами и правилами работы МБУ ДО СШ 1.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе наблюдения тренером-преподавателем за поведением детей, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, к старшим, к выполнению своих заданий по Программе.

Оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по Программе проводится также путём опросов родителей в процессе освоения Программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения, участия в соревнованиях и других мероприятиях.

Анализ результатов воспитания по Программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации Программы, продвижения в достижении определённых в Программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации Программы на учащихся. Результаты, полученные в ходе оценочных опросов, интервью используются в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 6) является примерным, он может быть скорректирован с учетом мероприятий, проводимых в Белореченском районе Краснодарского края.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения	Срок проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Спорт и вредные привычки несовместимы»	беседа	январь	Мониторинг вовлечения в беседу
2.	«Осторожно наркотики»	беседа	февраль	Мониторинг вовлечения в беседу
3.	«Подарок для мамы»	«Весёлые старты»	март	Активность участия
4.	«Вверх по лестнице жизни»	беседа	апрель	Активность участия
5.	Участие в акциях, посвященных Дню Победы	акции	май	Активность участия

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. — М.: ФИС, 2002г.

2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. — М.: Просвещение, 2008.

3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;

4. Рыбалева И.А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. Краснодар, Просвещение-Юг, 2019.

5. Шулик Ю.А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте», Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

6. Шулик Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2010 г. «Феникс».

7. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2010 г. «Просвещение»

8. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010 г. «Асадема»

Литература для учащихся и родителей:

1. Александрова, В.А. Здоровье вашего ребенка. Новейший справочник /В.А. Александрова. - СПб.: Сова, 2005. - 768 с.

2. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил.

3. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2000. -112с.

4. Брайен, Д. Серьезный разговор: алкоголь / Д. Брайен.- М.: Маон, 1998. - 32 с.

5. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.

6. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье /А.П.Лаптев. – М.: Медицина, 1991. - 160 с.

7. Прокофьева, С. Румяные щёчки /С. Прокофьева, Г. Сапгир. – М.: Физкультура и спорт, 1989. - 192 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Федерация спортивной борьбы России;

Федерация спортивной борьбы Краснодарского края

РУСАДА | За честный и здоровый спорт

Приложение 1

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1
_____Л.М. Овчарова
Приказ от 31.08.2026 № 109

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

ФИО учащегося_____

Возраст учащегося____

Отделение_____

Дополнительная образовательная программа_____

Тренер-преподаватель_____

Основание для индивидуального образовательного маршрута_____

_____

_____

особый интерес к какой-либо теме учебного плана; выявление признаков одарённости, высоких физических способностей; отставание в освоении программы по различным причинам (пропуски по болезни, плохая адаптация в коллективе и т.д.)

Характеристика личностных качеств учащегося _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Пояснительная записка к ИОМ

Цель ИОМ	
Задачи ИОМ	
Ожидаемый результат	

План реализации ИОМ

период_____

№п/п	Раздел, тема учебного плана	Содержание дополнительной или опережающей работ
1	Общая физическая подготовка	
1.1	Строевые упражнения	
1.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	
1.3	Упражнения для шеи и туловища	
1.4	Упражнения для ног	
1.5	Упражнения для всех частей тела	
1.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	
1.7	Упражнения из акробатики	
1.8	Легкая атлетика	
1.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол	
2	Избранный вид спорта вольная борьба (Техническая подготовка - ТП)	
2.1	Дистанция, основные передвижения в вольной борьбе	
2.2	Положение в начале и конце схватки, формы приветствия	
2.3	Положения в борьбе: стойка	
2.4	Положения в борьбе: партер	

Дата завершения ИОМ_____
Подпись тренера-преподавателя ___ _____

Приложение 2

Оценка общей физической подготовке (ОФП)

Примеры тестов и критерии оценки

Тест	Уровень выполнения		
	Высокий	Оптимальный	Достаточный
Бег 30 м (сек)	≤5,4 (мальчики), ≤5,8 (девочки)	5,5–5,9 (мальчики), 5,9–6,3 (девочки)	≥6,0 (мальчики), ≥6,4 (девочки)
Челночный бег 3×10 м (сек)	≤8,6 (мальчики), ≤9,0 (девочки)	8,7–9,1 (м), 9,1–9,5 (девочки)	≥9,2 (мальчики), ≥9,6 (девочки)
Прыжок в длину с места (см)	≥185 (мальчики), ≥170 (девочки)	170–184 (мальчики), 160–169 (девочки)	≤169 (мальчики), ≤159 (девочки)
Подтягивания (кол-во, м) / Отжимания (д)	≥12 / ≥25	8–11 / 18–24	≤7 / ≤17

Для младших групп (7–10 лет) подтягивания заменяют на вис на перекладине (время) или отжимания от скамьи.

Оценка технической подготовки

Упражнение	Уровень выполнения		
	высокий	средний	низкий
Забегания на мосту	крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки не смещаются	менее крутой мост, есть незначительные смещения рук и головы, есть задержка	низкий мост, значительные смещения, остановки при переходе
Перевороты с моста	чёткие, ритмичные перевороты, толчок одновременно обеими ногами	перевороты с помощью маха рук	перевороты с раскачивания и поочерёдным отталкиванием ног
Вставание со стойки на мост и обратно	упражнение выполнено слитно за счёт прогиба и работы мышц ног и пресса	выполняется слитно, но без прогиба (опускается таз, сгибаются ноги)	выполняется слитно, но с остановкой при помощи рук

Оценка тактической подготовки

Упражнение	Уровень выполнения		
	высокий	средний	низкий
атаки «мельницей» (прогибом) в правую сторону	задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно	задание выполняется дольше максимального заданного времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме	задание выполняется дольше максимального заданного времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь тренера-преподавателя
атаку «ножницами» (разворотами) в партере			
атаки на захвате ног с входом в стойку			

Задания для разных возрастных групп

7–10 лет: акцент на базовые навыки и ОФП

11–14 лет: добавляются элементы тактики и более сложные технические задания

Пример вопросов

Почему важно соблюдать технику безопасности на занятиях?

Как избежать травм?

Что такое самоконтроль и зачем он нужен?

Какой инвентарь нужен для занятий вольной борьбой?

Как оказать первую помощь при ушибе?

Пример тестов

1. Какое соревнование считается одним из самых престижных в мире борьбы? - Олимпийские игры - Чемпионат Европы - Чемпионат Мира	6. Откуда родом Олимпийские игры? - Древний Египет - Древний Рим - Древняя Греция
2. Как называется дугообразное, максимальное прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами? - кувырок - колесо - мост	7. Как называется прием, при котором борец использует свои ноги для контроля противника? - Подсечка - Бросок - Захват
3. Александр Карелин - Чемпион Олимпийских игр в … - Боксе - Борьбе - Хоккее	8. Какой из этих приемов запрещен в борьбе? - Захват ноги - Удушение - Бросок через бедро
4. Одним из основных физических качеств является? - Сила - Работоспособность - Внимание	9. В каком из видов борьбы запрещено захватывать противника ниже пояса? - Греко-римская борьба - Самбо - Вольная борьба
5. Российский Олимпийский комитет был создан в? - 1908 г. - 1911 г. - 1912 г.	10. Как называется техническое действие в борьбе, когда соперник лежит на лопатках? - Удержание - Болевой прием - Бросок