

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ДЕЛЬФИН №8»

Принята
на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2023 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:

Валинуров Радик Радифович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Валинуров Радик Радифович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	8 лет
5.2.	Возраст обучающихся	8 – 18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая спиральная
5.4.	Цель программы	Реализация оптимальных возможностей физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей посредством занятий греко-римской борьбой.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися материала по овладению техникой греко-римской борьбы. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы; освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять при организации и проведении выездных соревнований по греко-римской борьбе и участие в них в качестве помощника судьи или судьи соревнований. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и

		профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы «Греко-римская борьба».
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Методы образовательной деятельности: - словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядные (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические (упражнения воспроизводящие); - дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.).
7.	Формы мониторинга	Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование). Промежуточный контроль (контрольное занятие, сдача нормативов). Аттестация по завершению освоения программы (зачет, соревнование).
8.	Результативность реализации программы	Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: стартовый контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (май); итоговый контроль (май). Сохранность контингента – 85% Освоение программы обучающимися: - эффективный уровень - 60% - оптимальный уровень – 38% - низкий уровень - 2% Удельный вес обучающихся, имеющих достижения в соревнованиях: - всероссийский – 1% - республиканский уровень – 5% - муниципальный уровень – 25%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2017 г. 31.08.2023 г.

1.	Информационная карта образовательной программы	2-3
	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
2.	Пояснительная записка	5-21
3.	Матрица образовательной программы	22-30
4.	Учебный план на 8 лет	31
5.	Учебный план	
5.1.	<i>1 год обучения</i>	31-32
5.2.	<i>2 год обучения</i>	32-33
5.3.	<i>3 год обучения</i>	33-34
5.4.	<i>4 год обучения</i>	35
5.5.	<i>5 год обучения</i>	36
5.6.	<i>6 год обучения</i>	37-38
5.7.	<i>7 год обучения</i>	38-39
5.8.	<i>8 год обучения</i>	39-40
6.	Содержание программы	
6.1.	<i>1-2 год обучения</i>	40-44
6.2.	<i>3-4 год обучения</i>	45-50
6.3.	<i>5-7 год обучения</i>	50-56
6.4.	<i>8 год обучения</i>	56-61
7.	Планируемые результаты	62-66
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы	66-68
9.	Формы аттестации/контроля	68-69
10.	Оценочные материалы	69-72
11.	Список литературы	72-73
	Приложения	
12.	Приложение № 1 Методические рекомендации	73-76
13.	Приложение № 2 Рабочая программа воспитания	77-94

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» относится к физкультурно-спортивной направленности. Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. Современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века. С 1896 года греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран.

Занятия греко-римской борьбой развивают такие физические качества как сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, воспитывают волевые качества и укрепляют здоровье.

В основе программы лежит система многолетней тренировки юных спортсменов, которая позволяет проводить целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения наивысшего спортивного результата, достигнутого в оптимальных возрастных границах.

Методологической основой реализации программы является системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Изучение учебного предмета обучающимися должно обеспечить:

- удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний по основам греко-римской борьбы;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»

2. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642

4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10

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

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

10. Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

13. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

14. План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года

15. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

1. Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

2. Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

3. Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»

(<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, развития спортивных способностей

обучающихся, что соответствует основным задачам, которые сегодня государство ставит перед организациями дополнительного образования спортивной сферы.

Эффективность данной программы состоит в том, что в ней учитываются реальные возможности обучающихся, что позволяет более дифференцированно осуществлять физическое развитие каждого ребёнка, обучающегося греко-римской борьбе.

Программа способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала ребенка не только в сфере греко-римской борьбы, но и в любом виде деятельности, в повышении личностной самооценки; благоприятно влияет на успешность личностной реализации в различных жизненных сферах.

Актуальность данной программы также обусловлена:

- признанием греко-римской борьбы в мире, как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборства;
- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью греко-римской борьбы, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей школьного возраста и их родителей к занятию греко-римской борьбой, способствующему развитию физических качеств и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Отличительные особенности программы

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении физического развития ребенка, не в форсировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что:

- содержание Программы, удовлетворяет дидактическим принципам научности, систематичности и последовательности, а также соответствует возрастным особенностям обучающихся, уровню их психического развития, на основании усложненного материала в последующие года обучения, знания, умения и навыки ученика закрепляются, а затем за счет нового материала, углубляются и систематизируются;
- Программа построена таким образом, что к концу курса обучения обучающийся должен овладеть не только специальными знаниями в области греко-римской борьбы, но и общеучебными способами умственных действий.

Особенностью реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» является понимание значения физического воспитания обучающихся, направленность на развитие внутренних потребностей ребенка, социализацию и профессиональное становление.

Отличие данной программы от уже существующих в том, она строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных форм. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат. Для каждого ученика есть «своя» вершина спортивного успеха, которая и способствует его личностному росту, обеспечивает условия для самоуправления и самореализации борца.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. В ходе социального воспитания большую роль играют мотивы занятий греко-римской борьбой, которые постепенно меняются, становятся более значимыми и в конце приводят к активной нравственной позиции и конкретному социальному статусу.

- Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств СФП и соответственно оптимально уменьшается удельный вес средств ОФП

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

- Строгое соблюдение постепенности и соответствия тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками и юношами.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяются с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Новизна программы

Новизна программы в сравнении с примерными типовыми программами, в том, что она, базируясь на лучших достижениях примерных типовых программ, предлагает более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей предмета, исходя из современного контингента обучающихся; направлена на личностно-ориентированное обучение. Программа предлагает новые подходы к учебным требованиям и распределению учебного материала с конкретизацией тем. Содержание учебного материала в программе подразделяется на теорию и практику, на стартовый, базовый и продвинутый уровни. Новизна программы обеспечивается включением в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов с 8 до 10 лет, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, обеспечение отбора для дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Цель программы

Реализация оптимальных возможностей физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи программы

- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.
- Профессиональная ориентация обучающихся.
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся.
- Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» разработана для детей от 8 до 18 лет. Условия приёма обучающихся: деятельность педагогов дополнительного образования ДФОЦ «Дельфин №8» направлена на развитие массового спорта и выявление одарённых детей, поэтому в группы производится набор всех желающих заниматься греко-римской борьбой при отсутствии медицинских противопоказаний.

Характеристика основных возрастных особенностей детей:

Младшие школьники (8-9 лет):

- Высокий уровень активности;
- Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- Эмоциональная непосредственность;
- Повышенная работоспособность, но в то же время высокая утомляемость;
- Высокая потребность в игре, движении, во внешних впечатлениях;
- Высокая чувствительность к критике со стороны взрослых;
- Становление независимости;
- Становление чувства ответственности;
- Стремление научиться общаться вне семьи.

Учащиеся средних классов (10-13 лет):

- Высокий уровень активности;
- Ориентирование больше на действия, чем на размышления;
- Настроение подвержено колебаниям;
- Высокая чувствительность к критике;
- Энергичность, настойчивость, быстрота, энтузиазм;
- Нередки непродолжительные взрывы гнева, агрессии;
- Развитое самосознание, боязнь поражения;
- Развитое воображение и эмоциональность;
- Стремление к соперничеству, частые споры со сверстниками.

Учащиеся старших классов (14-18 лет):

- Достижение половой зрелости;
- Беспокойство о внешности;
- Высокая социальная активность, особенно в группе;
- Проявление лидерских качеств;
- Потребность в общении «на равных»;
- Поиск себя и самосознания;
- Потребность в принятии средой сверстников;
- Время выбора профессии.

Объем программы

Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов в год для первого года обучения (4 часа в неделю) и 204 часа в год для второго и последующих годов обучения (6 часов в неделю), практические занятия составляют не менее 70% учебного времени. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы организации образовательного процесса:

учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Методы образовательной деятельности:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ)
- наглядный (наблюдение, демонстрация)
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);
- практические (упражнения воспроизводящие);
- дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.)

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных

программ начального общего и основного общего образования. В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия спортивной, культурно-просветительской направленности с обучающимися и их родителями (законными представителями).

Срок освоения программы – 8 лет.

Для лучшего усвоения программы используются дистанционные образовательные технологии:

<https://www.youtube.com/watch?v=n91ELZ5BBE0&feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=cEl9P3dit4Q>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/>

Возрастные границы этапов подготовки и зоны первых больших успехов в процессе многолетней подготовки спортсменов

"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"					"Продвинутый уровень"
Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
БОРЬБА-1	БОРЬБА-2	БОРЬБА-3	БОРЬБА-4	БОРЬБА-5	БОРЬБА-6	БОРЬБА-7	БОРЬБА-8

Режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения актерскому мастерству:

Личностные результаты

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность 	<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного 	<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.

<p>социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера. • Сформированность ценности здорового образа жизни.
--	---	---

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

Регулятивные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи поставленной цели деятельности; • ставить целевые ориентиры и приоритеты деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
<p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • определять 	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять

<p>необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; • выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи. 	<p>действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения. 	<p>необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • самостоятельно определять/находить условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
<p>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, в рамках предложенных 	<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

<p>критериев;</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога. 	<p>или отсутствия планируемого результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 	<ul style="list-style-type: none"> • находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
<p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • фиксировать динамику собственных образовательных результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
<p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p>		

<ul style="list-style-type: none"> • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности; • принимать решение в учебной ситуации; • определять причины своего успеха или неуспеха; • определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности). 	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления). 	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
---	--	---

Познавательные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам; • выделять явление из общего ряда других явлений; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности; • выявлять и называть причины события, явления. 	<ul style="list-style-type: none"> • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с 	<ul style="list-style-type: none"> • выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки

	изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая); <ul style="list-style-type: none"> • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины. 	зрения); <ul style="list-style-type: none"> • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, по предложенному образцу; • строить схему, алгоритм действия по образцу педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта. 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые 	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой 	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

<p>средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности; • высказывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта. 	<p>группе и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта. 	<ul style="list-style-type: none"> • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
--	---	---

Предметные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «греко-римская борьба» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко-римская борьба» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития греко-римской борьбы. • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. • владение комплексами физических упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы «Греко-римская борьба» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и аттестацию по завершению освоения программы обучающимися.

Текущий контроль

Целью текущего контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную подготовку домашнего задания, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой обучающегося осуществляет педагог, отражая в оценках достижения обучающегося, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольное занятие. Текущая аттестация проводится за счет времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

Промежуточная аттестация

проводится в конце учебного года также за счет аудиторного времени. Форма ее проведения - зачет с приглашением комиссии и выставлением оценки. Обязательным условием является методическое обсуждение образовательных результатов обучающегося, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности его развития на данном этапе обучения. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в протокол. При оценивании применяется пятибалльная шкала.

Аттестация по завершению освоения программы

осуществляется в конце учебного курса и проводится в форме зачета. По итогам определяется уровень обучающегося: «низкий», «средний», «высокий».

Формы педагогического контроля:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля борца.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ условных и вольных боев на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга борцов;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных поединков и составление модели успешной соревновательной деятельности борцов.

Матрица общеобразовательной программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «греко-римская борьба» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические (упражнения, приемы).</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «греко-римская борьба» • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. 	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).</p>
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные спаринги</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 			<p>осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни 			<p>к обучению и познанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. • Сформирована ценность здорового образа жизни 	
Базовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко-римская борьба» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>- словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядный (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические упражнения.</p>	<p>Предметные</p> <p>повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки</p> <p>имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко-римская борьба»</p> <p>сформирована спортивная мотивация</p> <p>крепкое здоровье</p> <p>соблюдает установленный режим дня.</p> <p>знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</p> <p>соблюдает требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой.</p>	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам.</p> <p>Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).</p>

	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные спаринги</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
--	---	--	---	--	---

<p>поисковых систем</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 				
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознательное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированность ценности здорового образа жизни 			<p>жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы ценности здорового образа жизни 	
Продвинутый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития греко-римской борьбы. • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. • владение комплексами физических упражнений. 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ) наглядный (наблюдение, демонстрация) эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические упражнения.</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высокие функциональные возможности организма • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • обладает высоким уровнем спортивной мотивации • крепкое здоровье • знает историю развития греко-римской борьбы. • соблюдает установленный режима дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. • владеет комплексами физических упражнений. 	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно)</p>
	<p>Метапредметные:</p>	<p>Метод наблюдения,</p>	<p>Методы:</p>	<p>Метапредметные:</p>	<p>Методические</p>

<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, 	<p>анкетирование, тестирование, контрольные спаринги</p>	<p>словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<ul style="list-style-type: none"> • умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы 	<p>разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
---	--	---	---	--

	<p>классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности 			<ul style="list-style-type: none"> • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности 	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>отношения к учению; уважительного отношения к труду,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни 			<p>отношение к учению; уважительное отношения к труду,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни 	
--	--	--	--	---	--

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"					"Продвинутый уровень"
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		БОРЬБА-1	БОРЬБА-2	БОРЬБА-3	БОРЬБА-4	БОРЬБА-5	БОРЬБА-6	БОРЬБА-7	БОРЬБА-8
1	Теоретическая подготовка	17	20	20	20	20	27	30	40
2	Практическая подготовка	119	184	184	184	184	177	174	164
2.1	Общая физическая подготовка	40	75	85	85	70	45	28	30
2.2	Специальная физическая подготовка	45	60	55	55	59	62	67	58
2.3	Технико-тактическая подготовка	26	35	30	28	35	40	45	40
2.4	Контрольные испытания	4	10	10	8	10	10	10	8
2.5	Участия в соревнованиях	4	4	4	8	10	14	18	20
2.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	6	6	8
	Всего:	136	204	204	204	204	204	204	204

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	17				
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации	2	2	-	Вводный урок	Собеседование
1.3	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	-	УТЗ	Собеседование

	человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.					
1.5	Общая характеристика техники и тактики борьбы	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
1.6	Правила соревнований по греко-римской борьбе	2	2	-	Урок изучения	Наблюдение
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Урок изучения	Устный зачёт
1.8	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	-	Групповое занятие	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
3	Специальная физическая подготовка	45	-	45	УТЗ	Педагогический контроль
4	Технико-тактическая подготовка	26	-	26		
4.1	Основы техники греко-римской борьбы	14	-	14	УТЗ	Наблюдение
4.2	Специальные приемы греко-римской борьбы	-	-	-	УТЗ	Наблюдение
4.3	Основы тактики ведения поединка	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
5	Контрольные испытания	4	-	4	Контрольный урок	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	4	-	4		
7.1	Внутриклубные по ОФП	4	-	4	Соревнования	Протокол соревнования
Итого за период обучения		136	17	119		

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	20				
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный	Устный
2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.	2	2	-	Урок	Опрос
3	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации	2	2	-	Сообщение	Устный зачёт
4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	4	-	Сообщение	Собеседование
6	Общая характеристика техники и тактики борьбы	4	4	-	Лекция	Медицинский контроль
7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение	2	2			

	спортивных травм на тренировках.					
II	Практическая подготовка	184	-	184		
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	75	-	75		
1.1	Строевые упражнения	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
1.2	Элементы акробатики	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
1.3	Упр. с набивными мячами, скакалками	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
1.4	Упражнения на формирование правильной осанки	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
1.5	Упражнения в равновесии	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
1.6	Упражнения на развитие быстроты	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.7	Упражнения на развитие общей выносливости	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.8	Упражнения на развитие координации	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
1.9	Упражнения на развитие гибкости	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
1.10	Спортивные и подвижные игры. эстафеты	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	-	60	УТЗ	
2.1	Упражнения на мосту	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Имитационные упражнения	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	35	-	35		
3.1	Основы техники греко-римской борьбы	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3.2	Специальные приемы греко-римской борьбы	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.3	Основы тактики ведения поединка	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные испытания	10	-	10		
4.1.	Тестирование СФП	5	-	5	Контрольный	Тесты
4.2	Тестирование ОФП	5	-	5	Урок	Тесты
5	Участие в соревнованиях	4	-	4		
5.1	Внутриклубные по ОФП	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
5.2	Внутриклубные по технике греко-римской борьбы	2	-	2	Соревнования	Видеозапись
Итого за период обучения		204	20	189		

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	20	20	-		
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Физическая культура и спорт в России. Краткий	2	2	-	Лекция	Устный опрос

	обзор развития греко-римской борьбы в России.					
3	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации	2	2	-	Сообщение	Устный опрос
4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	6	-	Лекция	Устный зачёт
6	Общая характеристика техники и тактики борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	184	-	184		
1	ОФП	85	-	85		
1.1	Развитие скоростно-силовых способностей	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие взрывной силы	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие общей выносливости	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Развитие координационных способностей	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Развитие гибкости	17	-	17	УТЗ	Этапный контроль
2	СФП	55	-	55		
2.1	Упражнения на мосту	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Имитационные упражнения	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	30	-	30		
3.1	Специальные приемы греко-римской борьбы	20	-	20	УТЗ	Визуальная оценка
3.2	Основы тактики ведения поединка	10	-	10	УТЗ	Контрольный урок
4	Контрольные испытания	10	-	10		
4.1	ОФП	5	-	5	Тестирование	Тесты
4.2	СФП	5	-	5	Тестирование	Тесты
5	Участие в соревнованиях	4	-	4		
5.1	Городские соревнования	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
5.2	Республиканские соревнования	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
Итого за период обучения		204	20	184		

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	20	20	-		
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	6	-	Лекция	Устный зачёт
4	Общая характеристика техники и тактики борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	184	-	184		
1	ОФП	85	-	85		
1.1	Развитие скоростно-силовых способностей	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие взрывной силы	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие выносливости	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Развитие координационных способностей	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Развитие гибкости	17	-	17	УТЗ	Этапный контроль
2	СФП	55	-	55		
2.1	Упражнения на мосту	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Имитационные упражнения	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	28	-	28		
3.1	Специальные приемы греко-римской борьбы	15	-	15	УТЗ	Визуальная оценка
3.2	Основы тактики ведения поединка	13	-	13	УТЗ	Контрольный урок
4	Контрольные испытания	8	-	8		
4.1	ОФП	4	-	4	Тестирование	Тесты
4.2	СФП	4	-	4	Тестирование	Тесты
5	Участие в соревнованиях	8	-	8		
5.1	Городские соревнования	4	-	4	Соревнования	Протокол соревнования
5.2	Республиканские соревнования	4	-	4	Соревнования	Протокол соревнования
Итого за период обучения		204	20	184		

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	20	20	-		
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	6	-	Лекция	Устный зачёт
4	Общая характеристика техники и тактики борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	184	-	184		
1	ОФП	70	-	70		
1.1	Развитие быстроты	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие силовых способностей	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие выносливости	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Развитие координационных способностей	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Развитие гибкости	14	-	14	УТЗ	Этапный контроль
2	СФП	59	-	59		
2.1	Упражнения на мосту	17	-	17	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Имитационные упражнения	21	-	21	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	21	-	21	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	35	-	35		
3.1	Специальные приемы греко-римской борьбы	20	-	20	УТЗ	Визуальная оценка
3.2	Основы тактики ведения поединка	15	-	15	УТЗ	Контрольный урок
4	Контрольные испытания	10	-	10		
4.1	ОФП	5	-	5	Тестирование	Тесты
4.2	СФП	5	-	5	Тестирование	Тесты
5	Участие в соревнованиях	10	-	10		
5.1	Городские соревнования	5	-	5	Соревнования	Протокол соревнования
5.2	Республиканские соревнования	5	-	5	Соревнования	Протокол соревнования
Итого за период обучения		204	20	184		

Учебный план 6 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	27	27	-		
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	6	-	Лекция	Устный зачёт
4	Общая характеристика техники и тактики борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе	8	8	-	Лекция	Устный зачёт
5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	7	7	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	177	-	177		
1	ОФП	45	-	45		
1.1	Развитие быстроты	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие силовых способностей	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие выносливости	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Развитие координационных способностей	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Развитие гибкости	9	-	9	УТЗ	Этапный контроль
2	СФП	62	-	62		
2.1	Упражнения на мосту	18	-	18	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Имитационные упражнения	22	-	22	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	22	-	22	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	40	-	40		
3.1	Специальные приемы греко-римской борьбы	23	-	23	УТЗ	Визуальная оценка
3.2	Основы тактики ведения поединка	17	-	17	УТЗ	Контрольный урок
4	Контрольные испытания	10	-	10		
4.1	ОФП	5	-	5	Тестирование	Тесты
4.2	СФП	5	-	5	Тестирование	Тесты
5	Участие в соревнованиях	14	-	14	Соревнования	Анализ видеозаписи. Выполнение разряда
6	Инструкторская и судейская практика	6	-	6		

6.1	Составление план-конспект урока и проведение подготовительной части занятия	2	-	2	Лекция, беседа	Наблюдение, зачёт
6.2	Выполнение обязанности судьи на внутриклубных соревнованиях	4	-	4	Лекция, беседа	Наблюдение, зачёт
Итого за период обучения		204	27	177		

Учебный план 7 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	30	30	-		
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	6	6	-	Лекция	Устный зачёт
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	8	-	Лекция	Устный зачёт
4	Общая характеристика техники и тактики борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе	10	10	-	Лекция	Устный зачёт
5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	174	-	174		
1	ОФП	28	-	28		
1.1	Развитие быстроты	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие силовых способностей	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие выносливости	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Развитие координационных способностей	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Развитие гибкости	5	-	5	УТЗ	Этапный контроль
2	СФП	67	-	67		
2.1	Упражнения на мосту	19	-	19	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Имитационные упражнения	23	-	23	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	25	-	25	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	45	-	45		
3.1	Специальные приемы греко-римской борьбы	25	-	25	УТЗ	Визуальная оценка
3.2	Основы тактики ведения	20	-	20	УТЗ	Контрольный

	поединка					урок
4	Контрольные испытания	10	-	10		
4.1	ОФП	5	-	5	Тестирование	Тесты
4.2	СФП	5	-	5	Тестирование	Тесты
5	Участие в соревнованиях	18	-	18	Соревнования	Анализ видеозаписи. Выполнение разряда
6	Инструкторская и судейская практика	6	-	6		
6.1	Составление план-конспект урока и проведение подготовительной части занятия	2	-	2	Лекция, беседа	Наблюдение, зачёт
6.2	Выполнение обязанности судьи на внутриклубных соревнованиях	4	-	4	Лекция, беседа	Наблюдение, зачёт
Итого за период обучения		204	30	174		

Учебный план 8 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	40	40	-		
1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	4	4	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	6	6	-	Лекция	Устный зачёт
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	8	-	Лекция	Устный зачёт
4	Общая характеристика техники и тактики борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе	18	18	-	Лекция	Устный зачёт
5	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	164	-	164		
1	ОФП	30	-	30		
1.1	Развитие быстроты	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие силовых способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие выносливости	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Развитие координационных способностей	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Развитие гибкости	5	-	5	УТЗ	Этапный контроль
2	СФП	58	-	58		
2.1	Упражнения на мосту	18	-	18	УТЗ	Педагогический

						контроль
2.2	Имитационные упражнения	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	40	-	40		
3.1	Специальные приемы греко-римской борьбы	20	-	20	УТЗ	Визуальная оценка
3.2	Основы тактики ведения поединка	20	-	20	УТЗ	Контрольный урок
4	Контрольные испытания	8	-	8		
4.1	ОФП	4	-	4	Тестирование	Тесты
4.2	СФП	4	-	4	Тестирование	Тесты
5	Участие в соревнованиях	20	-	20	Соревнования	Анализ видеозаписи. Выполнение разряда
6	Инструкторская и судейская практика	8	-	8		
6.1	Составление план-конспект урока и проведение подготовительной части занятия	2	-	2	Лекция, беседа	Наблюдение, зачёт
6.2	Выполнение обязанности судьи на внутриклубных соревнованиях	6	-	6	Лекция, беседа	Наблюдение, зачёт
Итого за период обучения		204	40	164		

Содержание программы 1-2 года обучения «Стартовый уровень» спортивно-оздоровительный этап

I. Теория (Борьба 1 - 17 часов; Борьба 2 – 20 часов).

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.

Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по греко-римской борьбе. Обеспечение безопасности во время проведения тренировок и соревнований.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Греко-римская борьба, как вид спорта. История возникновения и развития греко-римской борьбы. Связь греко-римской борьбы с другими видами деятельности. Выдающиеся борцы мира, достижения российских борцов на международных соревнованиях.

1.3. Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.

Виды спортивного оборудования и инвентаря. Особенности эксплуатации.

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Режим работы и отдыха, гигиена, закаливание и рацион питания обучающихся. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела, полости рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Оптимальное сочетание работы и отдыха. Значение, основные правила закаливания. Представление о рациональном питании и общие потери энергии в течение суток. Особенности питания обучающихся в период тренировочных сборов и соревнований. Системы питания и их влияние на развитие физических качеств. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий

спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях греко-римской борьбой. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.

1.6. Общая характеристика техники и тактики борьбы.

Понятия технической и тактической подготовки. Этапы овладения техникой борьбы. Обучение техническим и тактическим приемам.

Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Значение и роль правил соревнований в подготовке спортсмена.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Особенности врачебно-педагогического контроля, профилактика травм и заболеваний, первая помощь и средства восстановления в спорте. Основные понятия о врачебно-педагогическом контроле. Самоконтроль во время занятий спортом. Предупреждение инфекционных заболеваний в спорте. Противопоказания к тренировочным занятиям и к участию в соревнованиях.

II. Практика (Борьба – 1 - 119 часов; Борьба 2 -184 часа).

1. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки. Эстафеты. Спортивные игры.

Теория: понятие ОФП. Функции ОФП.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, о выходе на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; Длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о ступу; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на мосту

Примерные упражнения:

вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) В руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения и самостраховка: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; перекал на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящий на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения

Примерные упражнения:

имитация различных действий и оценка приемов без партнера; имитация различных действий и оценка приемов с манекеном; имитация различных действий с резиновыми

амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва, с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценка приемов с партнером, имитирующим различные действия, захватом перемещения.

Передвижения, повороты, подготовка к броскам

Примерные упражнения:

Скрестный шаг, поворот для выполнения броска через спину захватом за одну руку двумя руками, захватом за руку и туловище, захватом руки и шеи. Подведение ног для выполнения броска через грудь захватом руки и шеи, захватом руки и туловища.

3. Техничко-тактическая подготовка

Основы техники греко-римской борьбы

Практические занятия

Примерные упражнения:

Основные положения в борьбе стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования

Специальные приемы греко-римской борьбы

Практические занятия

Примерные упражнения:

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево перед, направо назад, направо кругом на 180°

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Основы тактики ведения поединка

Практические занятия

Примерные упражнения:

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

4 Контрольные испытания

Сдача нормативов в конце учебного года.

5 Участие в соревнованиях

Принять участие в 1-2 соревнованиях и набрать 2-4 поединка.

Содержание программы 3-4 годов обучения «Базовый уровень» этап начальной специализации

I. Теория (20 часов).

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к учащимся.

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Правила поведения на скалах. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения лагерей и соревнований по греко-римской борьбе.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.

Борьба в программе олимпийских игр. Чемпионаты и первенства мира, Европы, России и Республике Татарстан. Результаты выступлений российских борцов греко-римского стиля на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования борцов юношей. История спортивного учреждения, достижения и традиции.

1.3. Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена в лагерях и на соревнованиях. Особенности питания спортсменов. Наличие белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Организация питания в лагерях и на соревнованиях. Профилактика переохлаждений.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы. Органы дыхания и обмен веществ. Совершенствование функций систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Симптомы и оказание помощи при переохлаждениях, вывихах. Содержание медицинской аптечки при проведении соревнований.

Практические занятия: повязки на голову. Повязки на пальцы.

1.6 Общая характеристика техники и тактики борьбы.

Понятие технико-тактических действий борцов.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомляемости и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

II. Практика (184 часа).

1. Физическая подготовка

Выносливость. Упражнения для развития выносливости: различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнения, а также с подвижными и спортивными играми).

Сила. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивая из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

Быстрота. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 и 80 м. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу ит.д. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. С укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

Ловкость. Упражнения на развитие ловкости: прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Гибкость. Упражнения на развитие гибкости: Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1 Упражнения на мосту

Примерные упражнения:

2.2 Имитационные упражнения

Примерные упражнения:

2.3 Передвижения, повороты, подготовка к броскам

Примерные упражнения:

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Основы техники греко-римской борьбы

3.2. Специальные приемы греко-римской борьбы

3.3. Основы тактики ведения поединка

Примерные упражнения:

1) Повороты забеганием

Поворот забеганием захватом шеи из-под плечи.

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону поворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

2) Поворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее) Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

3) Повороты переходом Поворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) поворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

4) Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставив руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставив соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

4. Контрольные испытания

5. Участие в соревнованиях

Участие на внутренних соревнованиях, городских и республиканских.

На этом этапе начальной спортивной специализации годичный цикл учебно-тренировочного процесса целесообразно совмещать с периодом учебы в школе, т.е. с сентября по август, поэтому полугодичные циклы определить:

Первый цикл - с 1 сентября по 15 марта.

Второй цикл - с 15 марта по 1 сентября.

Организацию и содержание тренировочной работы в полугодиях надлежит организовывать таким образом, чтобы средства первой половины года были специальной направленности, что объясняется оптимальным состоянием занимающихся (после летних каникул, естественная витаминизация, закаливание и вообще отдых). Смещение средств ОФП во второе полугодие вызвано необходимостью избежать весьма вероятных в конце учебного года физических, психических, эмоциональных и прочих перегрузок. В группах борьба - 3,4 годов обучения учащийся должен научиться бороться, а не выполнять отдельные приемы греко-римской борьбы. Удельный вес объема средств постепенно увеличиваются с 47% до 50%, при этом необходимо соблюдать два условия:

1. СФП должна максимально соответствовать соревновательным требованиям;
2. Объем средств собственно соревновательной подготовки на первом году (борьба) должен быть минимальным.

Увеличение доли средств СФП должно быть оптимальным (не больше, но не меньше), т.к. чрезмерное увеличение приводит к быстрому истощению физических и психических ресурсов организма. Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является углубленное изучение и совершенствование техники греко-римской борьбы («школы борьбы»). Специальная техническая подготовка начинающего борца (борьба-3, 12-13 лет) представляет собой обучение его стандартной технике боевых приемов борьбы. Далее процесс обучения соответствует этапу углубленного разучивания технических приемов (здесь двигательное умение частично переходит в навык) - этот этап приходится на возраст 13-14 лет.

На стадии завершения этапа начальной спортивной специализации выходными критериями ученика определены: хорошая школа борьбы, солидный объем соревновательного опыта и главное целостная соревновательная деятельность, то есть он должен бороться связками приемов, а не выполнять отдельные приемы борьбы с паузами отдыха между ними.

Учащиеся борьба -3 в течение года должны принять участие в 1-2 соревнованиях и набрать 2-4 поединка.

Учащиеся борьба -4 в течение года должны принять участие в 3-5 соревнованиях и набрать 4-10 поединка.

Содержание программы 5-7 год обучения «Базовый уровень» - этап углубленной тренировки

I. Теория (Борьба 5 - 20 часов; Борьба 6 –27 часов; Борьба 7 –30 часов)

План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к

обучающимся. Итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о спортивном режиме. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена.

Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи. Наложение повязки. Имобилизация конечностей.

Общая характеристика техники и тактики борьбы.

Понятия технической и тактической подготовки. Этапы овладения техникой борьбы. Обучение техническим и тактическим приемам. Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена

Индивидуализация целей и задач на спортивный (учебный) год. Анализ недостатков подготовленности и выбор путей повышения спортивного мастерства.

Критерии эффективности ведения боя (устойчивое положение, сгруппированная боевая стойка без мышечной напряженности, умения сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением во время атаки, контратаки или защиты, точность и быстрота движений). Захват инициативы, координация и амплитуда движений, а также темп и ритм работы на средней и ближней дистанции. Автоматизм выполнения боевых действий, защитных и контратакующих действий.

Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медицинского обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным процессом. Понятие переутомляемости и перенапряжения. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

II. Практика(Борьба 5 - 184 часов; Борьба 6 - 177 часов; Борьба 7 - 174 часов;)

1. Физическая подготовка

1.1. Выносливость. Упражнения для развития выносливости: различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнения, а также с подвижными и спортивными играми).

1.2. Сила. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивая из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

1.3. Быстрота. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 и 80 м. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. С укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

1.4. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости: прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

1.5. Гибкость. Упражнения на развитие гибкости: Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1 Упражнения на мосту

Примерные упражнения:

2.2 Имитационные упражнения

Примерные упражнения:

2.3 Передвижения, повороты, подготовка к броскам

Примерные упражнения:

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Основы техники греко-римской борьбы

3.2. Специальные приемы греко-римской борьбы

3.3. Основы тактики ведения поединка

- Совершенствование быстроты передвижений.

- Совершенствование техники атакующих действий и защит.

- Совершенствование техники ответной контратаки и встречных ударов.

- Тактика боя с левшой, с высоким и низкорослым соперником, с борцом темповиком, игровиком.

Примерные упражнения:

1) Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плечи.

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

2) Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее) Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

б) упираться свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

3) Перевороты переходом Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки па ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

4) Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

4. Контрольные испытания

5. Участие в соревнованиях

Согласно календарю соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства.

Этап углубленной тренировки приходится на возраст, когда завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевать умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе поединка.

На стадии завершения этапа выходными критериями ученика определены: автоматизм и стабилизация выполнения «связок» (защита-атака) в условиях поединка; умения и навыки проведения контратак.

Учащиеся борьба-5 в течение года должны принять участие в 5-7 соревнованиях и набрать 8-15 схваток. Учащиеся борьба-6 в течение года должны принять участие в 6-8 соревнованиях и набрать 10-15 схваток. Учащиеся борьба -7 в течение года должны принять участие в 7-8 соревнованиях и набрать 12-17 схваток.

Содержание программы 8 года обучения «Продвинутый уровень» - этап спортивного совершенствования.

I. Теория (40 часов).

План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к

обучающимся. Итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о спортивном режиме. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена.

Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи. Наложение повязки. Имобилизация конечностей.

Общая характеристика техники и тактики борьбы.

Понятия технической и тактической подготовки. Этапы овладения техникой борьбы. Обучение техническим и тактическим приемам. Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена

Индивидуализация целей и задач на спортивный (учебный) год. Анализ недостатков подготовленности и выбор путей повышения спортивного мастерства.

Критерии эффективности ведения схватки (устойчивое положение, сгруппированная боевая стойка без мышечной напряженности, умения сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением во время атаки, контратаки или защиты, точность и быстрота движений). Захват инициативы, координация и амплитуда движений, а также темп и ритм работы на средней и ближней дистанции. Автоматизм выполнения боевых действий, защитных и контратакующих действий.

Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медицинского обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным процессом. Понятие переутомляемости и перенапряжения. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

II. Практика (164 часа).

1. Физическая подготовка

1.1. Выносливость. Упражнения для развития выносливости: различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

1.2. Сила. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивая из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

1.3. Быстрота. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 и 80 м. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу ит.д. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. С укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

1.4. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости: прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

1.5. Гибкость. Упражнения на развитие гибкости: Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1 Упражнения на мосту

Примерные упражнения:

2.2 Имитационные упражнения

Примерные упражнения:

2.3 Передвижения, повороты, подготовка к броскам

Примерные упражнения:

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Основы техники греко-римской борьбы

3.2. Специальные приемы греко-римской борьбы

3.3. Основы тактики ведения поединка

- Совершенствование быстроты передвижений.

- Совершенствование техники атакующих действий и защит.

- Совершенствование техники ответной контратаки и встречных ударов.

- Тактика боя с левшой, с высоким и низкорослым соперником, с борцом темповиком, игровиком.

Примерные упражнения:

1) Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плечи.

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

2) Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее) Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

3) Перевороты переходом Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки па ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

4) Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

4 Контрольные испытания

5 Участие в соревнованиях

Принять участие в 2-3 основных и 5-6 вспомогательных соревнованиях и набрать 15-20 схваток.

Инструкторская и судейская практика

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства.

Одним из основных направлений тренировки является подготовка и участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в поединке.

Планируемые результаты

Уровни	Критерии	Результаты
Стартовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «греко-римская борьба» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «греко-римская борьба» • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой.
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей
	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

	<p>нравственного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. • Сформирована ценность здорового образа жизни.
Базовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко-римская борьба» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко-римская борьба» • сформирована спортивная мотивация • крепкое здоровье • соблюдает установленный режим дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой.
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих

	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>чувств, мыслей и потребностей.</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознательное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированы ценности здорового образа жизни.
<p>Продвинутый</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития греко-римской борьбы. • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. • владение комплексами физических упражнений. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высокие функциональные возможности организма • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • обладает высоким уровнем спортивной мотивации • крепкое здоровье • знает историю развития греко-римской борьбы. • соблюдает установленный режим дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой. • владеет комплексами физических

	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. 	<p>упражнений.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых

	<p>ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>познавательных интересов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни.
--	---	---

Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проходят в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности, СанПиН на базе спортивного комплекса для борьбы. В комплексе имеются два спортивных зала, тренажерных зал, раздевалки для девочек и мальчиков, душевые. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивных залах имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия:

Перечень спортивного инвентаря для тренировочного процесса		
№	Наименование	Количество (шт)
1	Борцовский ковер	1
2	Борцовские манекены	6
3	Перекладина	2
4	Силовые тренажеры	7
5	гантели	10
6	гири	6
7	Эластичные жгуты	6
8	скакалка	10
9	свисток	1
10	Секундомер	1
Список личной экипировки, рекомендованного при проведении лагерей		
1	Носки простые	2 пары
2	Носки шерстяные	2 пары
3	Белье	2 комплекта
4	Штаны тренировочные	1 шт.
5	Штаны теплые	1 шт.
6	Рубашка (футболка)	2 шт.
7	Борцовское трико	2 шт.

8	Борцовки	1 пара
9	Шорты	1 шт.
10	Куртка утепленная	1 шт.
Список специального снаряжения при выезде в лагерь		
1	Тренажеры силовые	8шт
2	Специализированные тренажеры	6шт
8	Гимнастические маты	6шт
9	степ	8шт

Обучающиеся занимаются греко-римской борьбой в специальной экипировке (спортивная одежда и обувь). В залах имеется ковер для отработки приемов в парах и проведения соревнований. Также предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. Имеется тренерская для педагога, оборудованная мебелью для работы и отдыха, а также шкаф для хранения творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся	Карточки, иллюстрации стоек, дидактические игры	Магнитофон, видеоманитофон, CD диски, DVD диск, спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Общая физическая подготовка	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации	Спортивное оборудование и инвентарь	Самостоятельная работа
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки, карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель, борцовское снаряжение и инвентарь	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая	Информационные Интернет-ресурсы	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая

		работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала			игра, самостоятельная работа
Основы физиологии человека	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самост. работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Спортивное оборудование, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Аттестация учащихся	Тестовое задание, групповой тест	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	Тестовые задания Портфолио учащихся	Мультимедийное оборудование	Тестовые задания и упражнения

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля борца.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ условных и вольных боев на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга борца;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных поединков и составление модели успешной соревновательной деятельности борцов.

Оценочные материалы по теории программы

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по борьбе.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка борца.

Для обучающихся 2-3 годов обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.

4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по греко-римской борьбе.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка борца, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований по греко-римской борьбе.
9. «Круговой» и «Повторный» методы тренировки.
10. Основные правила выполнения разминки в начале тренировки.

Для обучающихся 4 года обучения

1. Экипировка борца, правила выбора, эксплуатации и хранение.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки борца.
5. Основные команды рефери на ковре, его обязанности.

Для обучающихся 5-6 годов обучения

1. Экипировка борца, правила выбора, эксплуатации и хранения.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки борца.
5. Основные команды рефери на ковре, его обязанности.
6. Для чего ежегодно проводят тестирование ФК.
7. Способы повышения морально-волевой подготовки.
8. Критерии эффективности ведения поединка в партере и в стойке.
9. Обязанности судьи.

Для обучающихся 7-8 годов обучения

1. Влияние разминки на эффективность боевых действий в условиях соревновательной схватки.
2. Значение выражения вести схватку «первым номером»
3. Методы сгонки веса.
4. Методы контроля за развитием ОФП и СФП.
5. Основные обязанности главного судьи соревнований по греко-римской борьбе.
6. Меры профилактики спортивного травматизма.
7. Что такое «оптимальное боевое состояние».
8. Преимущества применения защитного и атакующего стиля ведения поединка.
9. В чем заключается тактика «быстрого старта».

Диагностический инструментарий по практической части программы

№ п/п	Содержание занятий	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"					"Продвинутый уровень"
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	
		БОРЬБА-1	БОРЬБА-2	БОРЬБА-3	БОРЬБА-4	БОРЬБА-5	БОРЬБА-6	БОРЬБА-7	БОРЬБА-8
1	Бег 30 м (сек)	5,9-5,7-5,4	5,4-5,3-5,2	5,8-5,1-5,0	5,7-4,9-4,8	4,8-4,7-4,6	4,8-4,6-4,5	4,8-4,5-4,4	4,3-4,9

2	Бег 11 мин (м)	2100-2250-2350	2400-2450-2500	2500-2550-2600	2600-2650-2700	2700-2750-2800	2800-2850-2900	2900-2950-3000	3000-3100
3	Пръжок места (см.)	150-155-165	175-180-185	185-190-195	195-200-205	200-205-210	205-210-215	210-215-220	220-250
4	Подтягивание (раз)	3-4-5	5-6-7	7-8-9	9-10-11	10-11-12	11-12-13	12-13-14	15-25
5	Отжимание (раз)	10-16-17	10-15-20	20-25-30	30-35-40	35-40-45	40-45-50	45-50-55	50-75
6	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	34-32-30	30-29-28	28-27-26	26-25-24	24-23-22	22-21-20	20-19-18	18-17-16
7	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	18,5-17,8-17,5	17,5-17,3-17,0	17,0-16,7,-16,5	16,5-16,3-16,0	16,0-15,7-15,5	15,5-15,0-14,5	14,5-14,0-13,5	13,5-13,0-12,5

Каждый тест оценивается по пятибалльной системе. Уровень освоения программы обучающимися определяется по уровням:

№ п/п	Достигнутый уровень	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"					"Продвинутый уровень"
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		БОРЬБА-1	БОРЬБА -2	БОРЬБА -3	БОРЬБА -4	БОРЬБА -5	БОРЬБА -6	БОРЬБА -7	БОРЬБА -8
1	Эффективный	Выше 3,6		Выше 4,0		5,0			5,0
2	Оптимальный	3,3 - 3,6		3,7 - 4,0		4,0 - 5,0			4,5-5,0
3	Низкий	Ниже 3,3		Ниже 3,7		Ниже 4,0			Ниже 4,5

2. Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.

Список литературы

1. Греко-римская борьба / И.И. Иванов и др. - М.: Феникс, 2004. - 800 с.
2. Греко-римская борьба для начинающих: моногр. / Коллектив авторов. - Москва: Огни, 2005. - 244 с.
3. Греко-римская борьба. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. - 256 с.
4. Рассел, Джесси Греко-римская борьба / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 429 с.
5. Сильвестрова, Е. В. Lex generalis. Императорская конституция в системе источников греко-римского права V-X вв. н. э. / Е.В. Сильвестрова. - М.: Индрик, 2007. - 248 с.
6. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, др.. - М.: Феникс, 2006. - 240 с.
7. Дзюдо. Система и борьба: Учебник / под ред. Ю.А. Шулика. – Сов. спорт, 2006. – 1070с.
8. Греко-римская борьба: Учебник / под ред. Ю.А. Шулика. – М.: Сов. спорт, 2004 – 930 с.
9. Коджаспиров, Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов /Ю.Г. Коджаспиров //Спортивная борьба. - М.: СпортУниверПресс, 2008. – С. 36 – 39.
10. Новиков, А.А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в греко-римской борьбе / А.А.Новиков, С.Н. Смоляр. //Спортивная борьба. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 56 – 61.
11. Уроки вольной борьбы: учебн. пос. / под ред. А.В. Григорьева. – М. Сов. спорт, 2012. – 528с.
12. Туманян Г.С. Школа борьбы дзюдоистов и самбистов: Учеб. пособие для ИФК. - М.: Сов. спорт, 2006. – 425 с.
13. Шулика, Ю.А. Вольная борьба: учеб. пос. / под ред. Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 517с.
14. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих: Учебник / под ред. Ю.А. Шулика. – М.: Сов. спорт, 2005. – 320с.

Описание общей методики работы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную секцию на соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных борцов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной секции, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Учебное занятие – одна из важных форм основных борцовских занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными борцами.

Занятия, направленные на **изучение техники**, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить углублённое внимание на учебных задачах, особенно на технике выполнения изучаемых приёмов.

Однако наряду с этим, чтобы занимающиеся при выполнении боевых упражнений не были излишне напряжены и скованные из-за боязни получить сильный удар, а также имели бы и практику в нанесении сильных ударов в бою с партнёром, необходимо периодически разрешать им пользоваться как лёгкими ударами (в парах одинакового веса), так и ударами средней силы (в парах с более тяжёлым партнёром).

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике борца и совершенствовать его отдельные боевые навыки в конкретных тактических действиях (атаках и контратаках). Частные задачи тренировки борца определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой боя и боевыми средствами, с помощью которых борец предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование борца в технике выполнения приёмов, проводятся в размеренном темпе. Действия борцов должны быть точными, интенсивность упражнений – средней, не требующей большого напряжения и выносливости.

Тренировочное занятие, посвящённое борцовской практике, используется в основном для работы с борцами, активно участвующими в соревнованиях. В вольной схватке, как основном упражнении этого занятия, в полной мере проявляются боевые качества, знания, умения и навыки борца. В этом упражнении борцу предоставляется возможность самостоятельно и инициативно проявлять своё умение бороться и тем самым вырабатывать собственную манеру ведения поединка.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у борца специфическую выносливость. Эти упражнения (с борцовскими снарядами и др.) распределяют в определённой последовательности по раундам и перерывам и выполняют в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения борца.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность борца, он приобретает специальную тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно. В данной программе тренировочные занятия применяются избирательно только на 3-м году обучения.

Педагогические принципы обучения

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с борцами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений борца об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и борца соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение борца должно идти от простого к сложному, и каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий борцов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями борцов (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В борьбе используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «бой всадников» и др. Также большое место в тренировке борцов занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации борцов при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил борцов в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (прикидка, спарринг, соревнования).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видео - материалов;
- посещения соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**Пояснительная записка**

Неотъемлемой составляющей образования является воспитание. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» воспитание рассматривается как деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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. В целях совершенствования системы воспитания обучающихся, социально-педагогической поддержки становления и развития высоконравственной, ответственной, творческой инициативной, компетентной личности, в том числе в дополнительном образовании детей принят целый комплекс нормативно правовых актов.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляемой также в форме самостоятельной деятельности.

Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан №443 от 17.06.2015 г. утверждена Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы. Согласно Стратегии ориентация на данные подходы предполагает развитие воспитания обучающихся на основе реализации следующих основных принципов.

Основные принципы реализации Программы

1) Принцип системности. Он ориентирует на целостное, комплексное развитие воспитания, касающееся как его субъектов, субъектов социализации, так и содержания, условий воспитательного процесса, их взаимодействия и взаимозависимости. Процессы развития и воспитания обучающихся должны быть интегрированы в основные виды их деятельности - урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную. Иными словами, необходима интегративность программ воспитания и повышение роли и ответственности педагога и родителей за результаты воспитания.

2) Принцип гуманистической направленности воспитания. Он предполагает неизменное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Последовательная реализация этого принципа эффективно влияет на развитие у воспитуемых рефлексии и саморегуляции, на формирование их отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, на все аспекты их социализации.

3) Принцип педагогической поддержки индивидуального и личностного развития и саморазвития обучающихся. Индивидуально-личностное развитие является приоритетом отечественной педагогики. В пространстве действия воспитания оно приобретает полноту своей реализации через проектирование и реализацию каждым обучающимся индивидуального образовательного маршрута. Педагогическая поддержка самоопределения личности, развития ее способностей, таланта, передача ей компетенций, необходимых для успешной социализации, сами по себе не создают достаточных условий для социальной зрелости личности. Личность несвободна, если она не отличает добро от зла, не ценит жизнь, труд, семью, других людей, общество,

Отечество, то есть все то, в чем в нравственном отношении утверждает себя человек и развивается его личность.

4) Принцип природосообразности воспитания. В соответствии с ним воспитательный процесс должен согласовываться с общими законами развития природы и человека, осуществляться сообразно его полу и возрасту, сопровождаться формированием определённых этических установок по отношению к природе, к планете и биосфере в целом. Применительно к воспитанию это означает, что его содержание формируется с учётом возрастных особенностей обучающихся, представляющих собой комплекс присущих данному возрасту физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных свойств человека, отражает опыт и особенности природоохранной деятельности, ценностного отношения к природе данного региона, сложившихся на его территории этнических культур.

5) Принцип культуросообразности воспитания. Согласно ему воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры, общенациональных и этнокультурных ценностях. Стратегия развития воспитания предусматривает педагогическую помощь обучающемуся в освоении социокультурного опыта, включая социокультурный опыт ближайшего социального окружения, регионально-культурного сообщества, своего народа. Воспитание должно помогать адаптироваться к происходящим социокультурным изменениям.

6) Принцип коллективности социального воспитания. Он исходит из того, что социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт человеку опыт жизни в обществе, формирует условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе.

7) Принцип социально-педагогического взаимодействия, партнерства. Организация социально-педагогического партнерства может осуществляться путем согласования социально-воспитательных программ образовательных организаций и иных субъектов социализации на основе национального воспитательного идеала и базовых национальных ценностей. Это возможно при условии, если субъекты воспитания и социализации заинтересованы в разработке и реализации программ в системе «школа – семья – социум». Программы должны предусматривать добровольное и посильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем семьи, школы, села, района, города, республики, России. Традиционной и хорошо зарекомендовавшей себя формой социализации являются детско-юношеские и молодежные движения, организации, сообщества. Они должны иметь исторически и социально значимые цели и программы их достижения.

8) Принцип адаптивности. Не существует единых рецептов достижения воспитательного успеха. Развитие воспитания – это процесс адаптации к субъекту воспитания, его потребностям, интересам и запросам. Данный принцип заключается в снятии всех стрессообразующих факторов, создании атмосферы сотрудничества, сотворчества, успешности, ощущения продвижения вперед, достижения поставленной цели.

9) Принцип диалогичности социального воспитания. Он предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в жизнедеятельности образовательных организаций. Этот обмен становится эффективным, если воспитатели стремятся придать диалогический характер своему взаимодействию с воспитуемыми.

10) Принцип гражданского и нравственного примера педагога.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и

программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10 , пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
- Национальным проектом «Образование», федеральными проектами «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего»
- Федеральным проектом «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва «Спорт-норма жизни», утвержденный решением проектного комитета по национальному проекту «Демография» (протокол от 14 декабря 2018 г. №3)
- Приказом Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- [СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегией развития спортивной индустрии до 2035 года.
- Стратегией государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Основами государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией информационной безопасности детей, Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурногуманитарного сотрудничества.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Прогнозом долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, опубликованной в марте 2013
- Стратегией государственной культурной политики на период до 2030 года.
- Стратегией развития образования в Республике Татарстан на 2017-2021 гг. и на период до 2030 г.
- Стратегией развития молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике

Татарстан до 2021 года с плановым периодом до 2030 года.

- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

Цели и задачи Программы

Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» на период - 2020-2024 гг.

Целью реализации Программы является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- повышение эффективности комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении, сирот), способствующей их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества).

Ожидаемыерезультаты

На уровне обучающихся:

- приобретение детьми социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности повседневной жизни;
- формирование позитивных отношений ребенка к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия: «действия для людей и на людях».

Направления деятельности (модули)

№ п/п	Направление деятельности (модуль)	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Поддержка семейного воспитания	<ul style="list-style-type: none">• содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей;• популяризацию лучшего опыта воспитания детей в семьях, в том числе многодетных и приемных;• возрождение значимости больших многопоколенных семей, профессиональных династий;• создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности организаций,

		<p>осуществляющих образовательную деятельность и работающих с детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> создание условий для просвещения и консультирования родителей по правовым, экономическим, медицинским, психолого-педагогическим и иным вопросам семейного воспитания.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> понимание семьи как основы российского общества; наличие представлений о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним; элементарные представления о культурно-исторических и этнических традициях российской семьи; осознание ценности семьи и семейных традиций; осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей; уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим; повышение уровня сплоченности детского коллектива и родителей; укрепление семейных взаимоотношений; интерес к совместному досугу детей и родителей; осознание необходимости сотрудничества поколений, повышение учебной мотивации, возможность дальнейшего сотрудничества педагога, обучающихся и родителей. 		
2	<p>Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов</p>	<ul style="list-style-type: none"> создание условий, методов и технологий для использования возможностей информационных ресурсов, в первую очередь информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в целях воспитания и социализации детей; содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов; обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> формирование информационной культуры и адаптация детей в современном информационном пространстве; представление о возможном негативном влиянии на морально-психологическое состояние человека компьютерных игр, сети Интернет, кино, телевизионных передач, рекламы; демонстрация в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; умение использовать современные информационные технологии в саморазвитии и 		

самовоспитании.		
3	Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; • формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; • разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • формирования политической культуры и правовой культуры, а так же патриотизма и культуры межнациональных отношений; • формирование неприятия антиобщественных норм поведения; • формирование патриотических чувств и сознания, сохранение и развитие чувства гордости за свою Родину. 		
4	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	<ul style="list-style-type: none"> • создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогических работников по формированию российской гражданской идентичности; формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества; • развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • проявление российской гражданской идентичности; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • демонстрация патриотизма и гражданской солидарности; 		

<ul style="list-style-type: none"> • наличие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России и ее народов, а также о символах государства - Флаге, Гербе России, о флаге и гербе своего города , республики; • интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, малой Родины; • уважение к защитникам Отечества • стремление активно участвовать в делах Центра и города. 		
5	<p>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; • оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
<p align="center"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях; • демонстрация основ нравственного самосознания личности; • проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам; • раскрытие способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении результата; • элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны; • различие хороших и плохих поступков; • умение отвечать за свои поступки; • знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным; • отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям, в том числе в содержании художественных фильмов и телевизионных передач; • позитивное отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. 		
6	<p>Приобщение детей к культурному наследию</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым

		<ul style="list-style-type: none"> произведениям искусства и литературы; создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей; создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры; умение видеть прекрасное в жизни, природе, труде; знание выдающихся деятелей и произведений литературы и искусства; апробация своих возможностей в музыке, литературе, сценическом и изобразительном искусстве. представления о душевной и физической красоте человека; формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; интерес к чтению, произведениям искусства, детским спектаклям, концертам, выставкам, музыке; интерес к занятиям художественным творчеством; стремление к опрятному внешнему виду; отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости. 		
7	Популяризация научных знаний среди детей	<ul style="list-style-type: none"> создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> относиться к образованию как универсальной человеческой ценности нашего века; критически воспринимать информацию, транслируемую печатными и электронными СМИ; овладение навыками учебной деятельности, навыками самоконтроля учебных действий; умение решать проектные задачи; овладение основами самостоятельного приобретения знаний, умение работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами и др.; наличие желания и готовности учиться; потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании. 		
8	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- ценностное отношение к сохранению здоровья;
- элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и коллектива);
- умение сохранять и поддерживать собственное здоровье;
- знание основных факторов среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий;
- овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

9	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> • воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; • развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; • содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
---	--	--

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- первоначальные представления о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- уважение к труду и творчеству старших и сверстников;
- проявление способностей к реализации творческого потенциала,
- сформированность способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе выбора, к принятию ответственности за результаты труда, целеустремленности и настойчивости в достижении учебной цели;
- демонстрация способности конструировать возможные варианты будущего;
- демонстрация способности к профессиональному самоопределению и самообразованию;
- знания широкого спектра профессиональной деятельности человека;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность; и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий;
- умение соблюдать порядок на рабочем месте;
- бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу Центра, личным вещам.

10	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным
----	--------------------------	---

	богатствам России и мира.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • демонстрация ценностного отношения к природе и всем формам жизни, художественно-эстетического восприятия природы, экологической культуры; • развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе; • элементарный опыт природоохранительной деятельности; • бережное, гуманное отношение ко всему живому; • собственная инициатива и активное участие в различных формах социально-культурной деятельности; • достаточно устойчивая ориентация на здоровый образ жизни, безопасную жизнедеятельность, социальную самоидентификацию и контроль над собственными действиями. 	

Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Поддержка семейного воспитания		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	Беседа «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь
1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Твои обязанности в семье»	январь
1.6.	Открытое Первенство по боксу с приглашением родителей, старшего поколения	февраль
1.7.	Открытые занятия для родителей	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10.	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов		
2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь
2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Информационный листок о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Подготовка материалов по итогам мероприятий на сайт центра	в течение года
2.7.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с использованием ИКТ.	в течение года
3. Гражданское воспитание		

3.1.	Информационный листок по противодействию экстремизму	сентябрь
3.2.	Информационный листок по противодействию национализму	октябрь
3.3.	Информационный листок по противодействию ксенофобии	ноябрь
3.4.	Информационный листок по противодействию коррупции	декабрь
3.5.	Информационный листок по противодействию дискриминации по социальным признакам	январь
3.6.	Информационный листок по противодействию дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Информационный листок по противодействию дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	март
3.8.	Информационный листок по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
4. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства -Дня матери -Дня конституции РФ	ноябрь
4.4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией -День конституции России	декабрь
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь
4.6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
4.9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.10.	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные 75 годовщине Победы в ВОВ	май
5. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
6. Приобщение детей к культурному наследию		
6.1.	Школьный марафон «Семейные традиции»	май
6.2.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей литературы	в течение года

6.3.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей музыкального искусства	в течение года
6.4.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей художественного искусства	в течение года
6.5.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей театрального искусства	в течение года
6.6.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей кинематографического искусства	в течение года
7. Популяризация научных знаний среди детей		
7.1.	«Своя игра» по видам спорта	ноябрь
7.2.	ШАХ - БО	декабрь
7.3.	Информационный листок к Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
8. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
8.1	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
8.3	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5	Беседа « Питание и здоровье»	ноябрь
8.6	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
8.10	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
8.11	Открытое Первенство ДФОЦ по боксу	февраль
8.12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.13	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.14	Участие в соревнованиях	в течение года
8.15.	Летний отдых в профильном лагере	июнь
9. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года
9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года

9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
9.7.	Беседа «Самые престижные профессии» - дискуссия	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10.	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11.	«Без труда ничего не дается»	март
9.12.	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
9.13.	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
10. Экологическое воспитание		
10.1.	Экологический кросс	сентябрь
10.2.	Поддержание порядка на территории спорткомплекса	в течение года
10.3.	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4.	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5.	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6.	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7.	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
10.8.	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9.	Субботник «Чистый двор»	май