

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета

протокол № 4

от «12» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО

ДООЦ «Спутник»  
С. В. Немзоров

Приказ № 32  
от «12» мая 2023 г.



муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст обучающихся – 7 – 9 лет  
Срок реализации: 1 год

**Римша Кирилл Олегович,**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ДООЦ «Спутник»;  
первая квалификационная категория

НОВОСИБИРСК  
2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР *ЖФ* / Ассета Ташара Жеташевна  
подпись ФИО

Старший методист *ВМШ* / Неизорова Елена Анатольевна  
подпись ФИО

«10» мая 2023г.

DOOC SPUTNIK

## Оглавление

Раздел № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Содержание программы .....	9
1.4. Планируемые результаты .....	20
Раздел № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	22
2.1. Календарный учебный график .....	22
2.2. Условия реализации программы .....	22
2.3. Формы аттестации .....	24
2.4. Оценочные материалы .....	24
2.5. Методические материалы .....	25
2.6. Рабочая программа воспитания .....	32
2.7. Календарный план воспитательной работы .....	38
3.0. Список литературы .....	39
Приложение 1 .....	42
Приложение 2 .....	52

DOOS SPUTNIK

## Раздел № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1. Пояснительная записка

Греко-римская борьба – один из видов единоборств, которые способствуют развитию физических качеств человека, повышают работоспособность, укрепляют физическое здоровье и морально-нравственную устойчивость к негативным проявлениям современного общества.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Занятия греко-римской борьбой оказываются эффективным средством воспитания характера человека: смелости, решительности, настойчивости в достижении цели, а также формируют нравственные приоритеты поведения, в том числе уважение к сопернику, честность, благородство, добросердечие. Кроме того, греко-римская борьба прививает навыки самозащиты и обороны личности от агрессивных посягательств.

Важнейшим результатом занятий греко-римской борьбой следует признать формирование у обучающихся уверенности в собственных силах и способности стойко переносить сложные жизненные ситуации. Терпение, помноженное на трудолюбие, закладывает основательный фундамент твердой человеческой воли, который повлияет на умение преодолевать любые коллизии взрослой жизни.

***Направленность программы*** – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее «Программа») имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

***Актуальность Программы*** обусловлена необходимостью последовательно решать задачи физического воспитания детей, формируя целостное представление о борьбе, ее возможностях в улучшении состояния здоровья средствами общей физической подготовки с элементами борьбы, в настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Занятия греко-римской борьбой способствуют развитию социальной активности, целеустремленности.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на

всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы на отделение греко-римской борьбы.

### ***Отличительные особенности программы***

Данная Программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста.

При разработке Программы за основу взяты педагогические подходы формирования здоровья и развития личности средствами физического воспитания, разработанные П.Ф. Лесгафтом, Э.Н. Вайнером, а также ведущие положения психолого-педагогических теорий личностно-ориентированного подхода в системе физического воспитания, разработанные В.П. Лукьяненко, Л.Б. Кофменом, В.В. Кузиным и др.

При работе над Программой использован собственный педагогический опыт, опыт обучения и тренировки борцов вольного и классического стилей, ведущих тренеров России, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории греко-римской борьбы, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

### ***Новизна***

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья.

Новизна Программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль греко-римской борьбы.

Также новизну при реализации Программы определяет комплексность воспитательных и образовательных задач, применение здоровьесберегающих

технологий, которые являются приоритетным направлением в деятельности центра

### ***Адресат программы***

Программа адресована детям в возрасте от 7 до 9 лет.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, начиная с младшего школьного возраста. Младший школьный возраст (7–9 лет) – это период, являющийся наиболее благоприятным для закладки практически всех физических качеств. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала индивида можно считать упущенным. Активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры должна дополняться внешкольными формами занятий – ежедневной утренней физзарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю.

Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте ребята склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться буквально во всем, поэтому, обучаясь по Программе «Здоровячок», они смогут проявить себя во многих необходимых для них качествах.

Набор в учебную группу осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно-физкультурном диспансере.

Количество детей в группах – 14 – 20 человек.

### ***Объем программы***

*Объём программы – 108 часов*

Программа предусматривает обучение в течение одного года.

***Срок освоения программы*** – 36 недель.

***Срок обучения по программе*** – 12.09.2023 г. – 07.06.2024 г.

### ***Форма обучения:***

Основной формой обучения по данной Программе является очная форма обучения.

**Язык Программы** – обучение ведется на русском языке.

**Уровень освоения содержания программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа имеет **стартовый уровень** освоения.

**Особенности организации образовательного процесса**

*Форма реализации образовательного процесса* – традиционная модель реализации Программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения; осуществляется детьми в свободное от основной учебы время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года.

*Организационные формы обучения*

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в мероприятиях, спортивных соревнованиях, сдача контрольных нормативов

**Режим занятий**

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план рассчитан на 36 недель.

Количество часов в неделю – 3 часа.

Периодичность в неделю – 3 раза.

Продолжительность занятия – 1 час.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учётом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – создание оптимальных условий для всестороннего физического развития обучающихся, укрепления их здоровья в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях греко-римской борьбой.

**Задачи программы:**

✓ **предметные:**

- ознакомить обучающихся с теорией и практикой греко-римской борьбы как вида спорта;
- подготовить обучающихся к выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость, силу и другие физические качества обучающихся;

– освоить обучающимися технику греко-римской борьбы: передвижения, захваты, броски;

– выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки;

✓ **личностные:**

– формировать потребность в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

– использовать эти потребности для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

– способствовать формированию личности воспитанника, приобщение его к здоровому образу жизни, развить в нём стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

– формировать этические чувства: доброжелательность, толерантность, отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам и обстоятельствам других людей, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении цели;

– развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;

– способствовать развитию уверенности в себе.

✓ **метапредметные:**

✓ – определять наиболее эффективные способы достижения результата;

✓ – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

✓ – умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

– развивать ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом;

– ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;

– уметь строить доверительные, дружественные отношения в коллективе;

– развивать спортивный интеллект и общую культуру личности;

– развивать основы коммуникативной культуры личности.



### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5		Устный контроль
2.	Общая физическая подготовка	40		40	Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка	19		19	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	32		32	Контрольные нормативы, соревнования
5.	Соревнования	8		8	Соревнования по плану
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4	Контрольные нормативы
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>5</b>	<b>103</b>	

#### Содержание программы

##### Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. История развития греко-римской борьбы. Краткие исторические сведения о возникновении греко-римской борьбы. Греко-римская борьба в России.

3. Правила соревнований по греко-римской борьбе. Виды стартов. Положение и программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители команды, тренеры, капитаны команд.

4. Закаливание организма. Виды, правила закаливания.

5. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

##### Общая и специальная физическая подготовка

##### Общеразвивающие упражнения без предметов

##### Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лёжа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные

пружинящие наклоны, Круговые движения туловищем. Прогибание лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями, попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым

(левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников «бой петухов» и др.

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнёром; опускание на мост со стойки с помощью партнёра и самостоятельно; перевороты с моста через голову; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнёра) и др.

*Имитационные упражнения.* Упражнения в выполнении приёмов борьбы или отдельных частей приёмов без партнёра с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди.

*Упражнения с партнёром.* Выполнение отдельных элементов приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту).

*Упражнения в самостраховке и страховке партнёров.* Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковер при проведении приёмов, не выставление прямых рук в ковёр, сгибание ног, атакованным при бросках подворотом др.

Общая физическая подготовка борца должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Перед общей физической подготовкой борца стоят следующие задачи:

- разностороннее физическое развитие спортсменов;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости);
- увеличение функциональных возможностей;
- укрепление здоровья;
- увеличение спортивной работоспособности;
- стимулирование процессов восстановления;
- расширение объёма двигательных навыков.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при борьбе. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы борца. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие

ловкости борца. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какое-то одно качество, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения борца предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

### ***Специализированные игровые комплексы***

#### ***Игры в касания:***

Смысл игры – кто быстрее коснётся определенной части тела партнёра. Игры способствуют развитию целой серии качеств и навыков:

- видеть партнера,
- распределять и концентрировать внимание,
- перемещаться самостоятельно,
- творчески решать двигательные задачи.

Существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнёров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Партнёры могут получать разные задания. В процессе игры необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале может представлять определенную трудность. По мере накопления опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника, обучающийся сам приходит к понятию «блокирования».

Игры можно усложнять, изменяя:

- способы касания руками;
- способы защиты, противодействия;
- размеры игровой площадки.

#### ***Игры в блокирующие захват:***

Суть игры заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5 с. до 10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнёры меняются ролями. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив обучающимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем процессе обучения идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов. Последовательное изучение должно идти по пути надёжного освоения и решения задач.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захвата и их надёжного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнёров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счёт выталкивания партнёра

за пределы ограниченной линии, поэтому теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. В таких ситуациях выход за пределы площадки единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижения главного задания игроку следует присуждать 2 очка, за вытеснение партнера – 1.

### ***Игры в атакующие захваты***

Основной задачей в этих играх является обучение рациональному приложению усилий борца. Игры направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (провести приём, сбить в партер, на колени).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приёмами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик, поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить обучающихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счёт всех возможных в данном случае действий.

### ***Основные варианты атакующих захватов***

– Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противников головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

– Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

– Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

– Рук с головой – спереди, сверху.

– Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

– Шей с рукой – шей с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шей с рукой сверху, сбоку - сверху.

– Шей и туловища – спереди, сбоку.

– Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноимённого плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

– Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

– Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой.

– Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

### ***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнёров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счёт неограниченного маневрирования на площадке.

Если условие игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с и т.д. игры – задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения:

– ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4,3м);

– проигрыш за выход из круга;

– необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п.

Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнёра за пределы ограничительной линии путём соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### ***Игры в теснение***

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом, диаметром 6, 4, 3 м, в квадратах 4х4, 3х3, 2х2м.

2. В соревнованиях участвуют все обучающиеся.

3. Факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного пути. Очень важно, чтобы педагог в доступной форме объяснил значимость игр – заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

#### ***Игры в дебюты (начало поединка)***

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

#### ***Исходные положения:***

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;

- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники, стоя на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени, либо положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение обучающиеся (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15с.

**Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лёжа – по сигналу встать и зайти за спину партнёру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнёра вытолкнуть его с определённой площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнёром – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования,



сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

*Игры с прорывом через строй, из круга* для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

### **Техническая подготовка. Техника борьбы в партере.**

#### **Перевороты: скручиванием**

##### *1. Рычагом.*

Защиты:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу;
- б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.

Контрприёмы:

- а) переворот за себя за разноименную руку под плечо;
- б) переворот за себя за одноименное плечо.

##### *2. Захватом рук сбоку.*

Защита:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку;
- в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Контрприёмы:

- а) переворот за себя за одноименное плечо;
- б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

##### *3. За себя хватом рук сбоку:*

Защита:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) контрприёмы: переворот за себя за разноименную (одноименную руку) под плечо.

#### **Перевороты забеганием**

##### *1. Захватом шеи из-под плеча.*

Защита:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприёмы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом хватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приёма в стойке).

##### *2. С ключом и предплечьем на шее.*

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковёр;

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

Контрприёмы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок за запястье.

### **Перевороты переходом**

#### **1. С ключом и захватом подборка.**

Защиты:

а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковёр и отставить ногу назад между ногами атакующего;

б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприёмы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

#### **2. С ключом и захватом плеча другой руки.**

Защита:

лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота.

Контрприёмы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

### **Захваты руки на ключ**

#### **1. Одной рукой сзади.**

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

#### **2. Двумя руками сзади.**

Защита: выставляя соединённые в крючок руки вперёд, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

#### **3. С упором головой в плечо.**

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

#### **4. Толчком противника в сторону.**

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

#### **5. Рывком за плечи.**

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперёд.

*Способы освобождения руки, захваченной на ключ:*

1. Выставить вперёд на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперёд освободиться от захвата.

2. Выставляя вперёд и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприёмы при захвате руки на ключ:

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. Бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку – защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

2. Переворот захватом руки сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперёд и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

**Техника борьбы в стойке**

*Перевод рывком за руку:*

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприёмы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом за руки через плечо;

в) бросок за запястье.

*Перевод нырком–захватом шеи и туловища.*

Защиты:

а) захватить разноименную руку атакующего за плечо;

б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу;

в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом.*

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею:

Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Контрприёмы:

а) сбивание за руку и шею;

б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой);

в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

## 2. *Захватом руки через плечо:*

Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку).

Изучается после освоения одноименных приёмов.

Примерная комбинация приёмов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку — перевод рывком за другую руку.

### ***Тактическая подготовка***

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Подготовка и участие в соревнованиях.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы:

– будут сформированы потребности в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

– использование этих потребностей для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

– будут сформированы личности воспитанника, потребности приобщения его к здоровому образу жизни, развитие в нём стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

– будет сформирована готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

– будут сформированы этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

– будут сформированы положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

– будут сформированы дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– смогут оказывать бескорыстную помощь окружающим.

### **Метапредметные результаты.**

✓ – будут определять наиболее эффективные способы достижения результата;

✓ – уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- ✓ – уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- будет развито ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- будут уметь строить доверительные, дружественные отношения в коллективе;
- будут иметь возможность развивать спортивный интеллект и общую культуру личности; основы коммуникативной культуры личности.

### **Предметные результаты.**

Характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы:

- будут сформированы знания о борьбе и её роли в укреплении здоровья;
- будет сформирован навык рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- будут уметь пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений;
- обучающиеся освоят технику греко-римской борьбы: передвижения, захваты, броски;
- будут выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовки.

## Раздел № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен на основе годового календарного графика центра и является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности в учреждении.

Количество учебных недель – 36.

Дата начала занятий – 12 сентября 2023 г.

Дата окончания занятий – 05 июня 2024 г.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов в год	Режим занятий
1 год	12 сентября	07 июня 2024	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный план-график представлен в Приложении №1

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

1 Зал, площадью 144 м<sup>2</sup> – соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

2 Борцовский ковер.

3 Спортивный инвентарь:

- ✓ Скакалки.
- ✓ Шведская стенка.
- ✓ Турник.
- ✓ Гантели.
- ✓ Штанга.
- ✓ Канаты.
- ✓ Манекены.
- ✓ Набивные мячи.
- ✓ Гири.

#### Информационное обеспечение

##### 1. Видеофильмы:

✓ Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Атланте 1996г.

- ✓ Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Сиднее 2000г.
- ✓ Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Афинах 2004г.
- ✓ Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России (2000-2005 гг.).
- ✓ Репортажи с Международных турниров памяти И. Поддубного по греко – римской борьбе.

#### **Учебные видеофильмы по технике греко-римской борьбы:**

- ✓ «Техника греко-римской борьбы в стойке».
- ✓ «Техника греко-римской борьбы в партере».

#### **Видеозаписи:**

- ✓ учебных тренерских семинаров, проводимых заслуженным тренером СССР и России В. М. Кузнецовым (г Новосибирск), заслуженным тренером СССР Г.А. Вершининым (г. Москва);
- ✓ судейских семинаров, проводимых судьями международной категории экстра-класса В.А. Тулуповым (г. Москва), А.Г. Куриловым (г. Новосибирск).

#### **Плакаты по технике греко-римской борьбы.**

**Набор портретов мастеров греко-римской борьбы города Новосибирска.**

**Афиши и плакаты** всероссийских мастерских и юношеских турниров, первенств и чемпионатов России, Международных турниров на призы трехкратного Олимпийского чемпиона А. А. Карелина.

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru> .
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru>
3. Официальный сайт FILA <http://www.fila-official.com>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
5. Фото-сайт о борьбе <http://www.wrestlingarena.info>
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

#### **Кадровое обеспечение программы**

**Римша Кирилл Олегович**, педагог дополнительного образования; средне-специальное образование, педагогический стаж – 10 лет, первая квалификационная категория, Кандидат в мастера спорта; *воспитанники* – победители и призёры соревнований различного уровня, призёры первенства России.

### 2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности Программы применяется промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимся за период реализации Программы.

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения Программы.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- протоколы сдачи аттестации;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;
- итоговый отчёт педагога дополнительного образования.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Теоретическая подготовка

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования с обучающимися. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- основные меры безопасности и правила поведения во время занятий греко-римской борьбой;
- личная гигиена юного борца, закаливание;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- краткая характеристика техники греко-римской борьбы;
- правила, организация и проведение соревнований.

#### Общая и специальная физическая подготовка

показатели	
Бег 30 м, (с)	+
Подтягивание на перекладине (раз)	+
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	+
Прыжок в длину с места, (см)	+
5 кувырков вперед, назад	+



Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	+
Вставание на мост из положения стоя	+

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## 2.5. Методические материалы

### Методическое обеспечение образовательного процесса.

На стартовом уровне организуется стимулирование интереса обучающихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности.

Также первостепенное значение приобретают элементы СФП (специальной физической подготовки), этот этап имеет содержательные блоки, каждый из которых включает определенный объём информации.

Далее обучающимися ведётся работа по обучению, умению соотносить полученный результат с поставленной целью. Проводятся самоанализ и самооценка собственных действий. Важным элементом является участие в соревнованиях, где проявляются не только технико-тактические умения, но и морально-волевые качества.

Практическое усвоение каждого технического приёма строится в следующей последовательности:

- ✓ Рассказ и показ технического приёма в целом.
- ✓ Разучивание приёмов по частям без сопротивления напарника.
- ✓ Разучивание приёма в целом без сопротивления напарника.
- ✓ Разучивание этапов технических приёмов с сопротивлением напарника.
- ✓ Разучивание технических приёмов в целом с полным сопротивлением напарника.

Ежегодно совместно с обучающимися составляется план культурно-массовых и досуговых мероприятий. Этот план является ежегодным приложением к образовательной программе. В традиции коллектива вошло проведение загородных учебно-тренировочных сборов, походы по родному краю, экскурсии, совместный просмотр видеозаписей различных соревнований по греко-римской борьбе.

Участие в подобных мероприятиях помогают подросткам развивать навыки межличностного общения, повысить интеллектуальный уровень, расширить кругозор, в коллективе воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований

к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

### **Педагогические технологии**

Приоритетным направлением работы центра является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на учебно-тренировочных занятиях, поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их в своей работе и, используя современные технологии, может совершенствоваться не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

### ***Здоровьесберегающие технологии.***

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагог – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие, поэтому, важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья за период обучения в центре, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

На занятиях уделяется большое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную и текущую информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых заключается в том, что обучающийся должен в

каждый очередной период времени продвигаться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.

Принципиально важно, чтобы при этом обучающийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаются реальными и стимулирую обучающихся к активной работе. Во время занятия чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на занятии: «хороший смех дарит здоровье», мажорность занятия, эмоциональная мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим).

### **Игровая технология.**

Практика показывает, что применение игровых технологий с учётом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать занятие интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занимает важное место в образовательном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребёнка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность даёт возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведёт к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в младшем и среднем возрасте, так как в это время закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении техники избранного вида спорта.

В силу особенностей детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность её во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна. Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение её правил и умений детей с учётом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать её до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой.

Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Требования к отбору игр следующие:

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

- простота и доступность правил;
- каждый ребёнок должен быть активным участником игры;
- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;
- безопасность используемого инвентаря;
- игра не должна унижать достоинства играющих.

В ходе модернизации образования, одной из основных задач в преподавании видов спорта становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Лишение детей необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучение теоретической части, не акцентируя на этом большого внимания, заставляет педагога искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части избранного вида спорта. Практика показывает, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов.

**Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ)** во время проведения учебно-тренировочных занятий делает учебно-воспитательный процесс современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Несмотря на то, что учебно-тренировочное занятие – это практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а также использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками педагогу.

Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на занятии, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств

и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

### **Технология уровневой дифференциации:**

С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на учебном занятии можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применён по следующим направлениям:

- задание с учётом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учёт не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого;
- распределение обучающихся на группы с учётом состояния здоровья;
- привлечение обучающихся на дополнительные занятия различными видами спорта и внутренние соревнования;
- участие одарённых детей в соревнованиях различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию:

- по возрастному составу (разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные, команды, центры);
- по области интересов (различные направленности);
- по уровню умственного развития (уровню достижений);
- по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.);
- по уровню здоровья.

Если каждому ученику отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра программы.

### **Технология личностно-ориентированного обучения.**

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств обучающихся

посредством учебных предметов. Современное учебное занятие и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт).

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области избранного вида спорта. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неудач воспитанников, а обучающимся с высоким уровнем неинтересно на занятиях, рассчитанным на среднего ученика, поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно-ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

### ***Обучение двигательным действиям***

Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного стиля деятельности.

Обучающиеся сильной группы (внутри группы) осваивают учебный материал в среднем на два занятия быстрее средних и слабых учеников. На занятиях обучающимся даются разные учебные задания: одной группе – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегченных условиях; другой – усложненные подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д.

Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а также для них увеличивается число повторений и число прохождения круга.

Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях. На занятиях обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Индивидуальная работа с воспитанниками на разных этапах занятия способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

### ***Развитие физических качеств***

Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Обязателен контроль физических нагрузок каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия.

Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера можно использовать сравнение величины сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, а также и проследивать быстроту восстановления пульса во время отдыха. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых учеников можно распределять по всем командам и чаще проводить замену этих игроков.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. В начале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости.

Продолжая таким образом заниматься на занятиях, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **Особенности организуемого воспитательного пространства**

Основания для разработки рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы:

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

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



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

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

Воспитательная работа построена по принципу открытости для всех желающих, представляет собой многообразие организационных форм в соответствии с разносторонними интересами и потребностями детей и подростков.

Важнейшим принципом образовательной политики нашего Учреждения является добровольный выбор обучающимся вида деятельности, педагога и объединения по интересам, что позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности, максимально реализовывать себя, самоопределиться предметно, социально, профессионально, личностно.

Специфика воспитательной деятельности учреждения:

- создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- поддержка общественных институтов, которые являются носителями духовных ценностей;
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой гражданской идентичности россиян и главным фактором национального самоопределения;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания;
- 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, государства, образовательных и научных, традиционных религиозных организаций, учреждений культуры и спорта, средств массовой информации) с целью совершенствования содержания и условий воспитания подрастающего поколения России.

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения

**«Здоровячок»** в возрасте от 7 до 9 лет. Программа воспитания является компонентом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, основана на воплощении современного национального воспитательного идеала – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации., который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке .

### **Цель воспитания**

Исходя из вышесказанного, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях, определена цель воспитания в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Здоровячок»**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формировать у обучающихся базовые знания норм духовно-нравственных ценностей, традиций культуры;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- способствовать развитию у обучающихся умений самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- поддерживать и развивать среду воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:**

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы**

– **Гражданское воспитание** включает: формирование 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 правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; 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.

– **Патриотическое воспитание** предусматривает: формирование российской гражданской идентичности; формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания; формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

– **Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет: 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; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

– **Эстетическое воспитание** предполагает: приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей; сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

– **Физическое воспитание**, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает: формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

– **Трудовое воспитание** реализуется посредством: воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

– **Экологическое воспитание** включает: развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

– **Ценности научного познания** подразумевает: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; 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.

## Планируемые результаты

- сформированы базовые представления о национальных ценностях российского общества;
- происходят изменения в личностном развитии обучающихся;
- обучающиеся проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у обучающихся формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.
- организация занятий в объединении дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединении;
- повышена педагогическая культура родителей (законных представителей), система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей;
- воспитательная работа стала более прозрачной, логичной благодаря реализации направлений воспитательной работы через систему досуговых мероприятий, конкретных дел, событий, воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в группе сверстников во время учебного занятия, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования, поощрения (индивидуального, публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

## Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе, реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: – что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

*Показателями результативности воспитания обучающихся являются:*

- увлеченное отношение к делу, которым они занимаются;
- их участие и достижения в различных фестивалях и соревнованиях;
- активное участие в воспитательных мероприятиях
- профессиональная ранняя ориентация;
- успешная социализация и самореализация.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Осенний праздник для детей и родителей (законных представителей)	сентябрь	Праздник подвижных игр и эстафет с родителями	Фото и видеоматериалы
2.	Беседа на тему истории греко-римской борьбы в России	октябрь	Просмотр фильма	Фото и видеоматериалы
3.	Праздник народного единства Беседа на тему единства в России.	ноябрь	Сбор на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы
4.	Показательные выступления и	декабрь	Праздник на	Фото и видеоматериалы

	праздник «Новогодняя Ёлка»		уровне коллектива	
5.	Открытая тренировка – первые результаты группы	январь	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы
6.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	февраль	Праздник на Юго-Западном ж/м	Фото и видеоматериалы
7.	Поздравления к Международному женскому дню. Творческое задание для детей: рисунки и поздравления своим Мамам.	март	Праздник на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы
8.	Групповой выход в кинотеатр. Фильм на тему «Спорт и достижения»	апрель	Посещение кинотеатра	Фото и видеоматериалы
9.	День Победы	май	Возложение цветов на Монументе Славы	Фото и видеоматериалы
10.	Контрольное учебное занятие и соревнования по упрощённым правилам борьбы в соответствии с их возрастной категорией.	июнь	Итоговое учебное занятие	Фото и видеоматериалы

### 3.0. Список литературы

#### Нормативно-правовая база программы

Деятельность МБУДО ДООЦ «Спутник» по Программе проводится в соответствии со следующими нормативно-методическими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

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

4. Федеральный Закон от 30.04.2021 г. № 127–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ–127).

5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

14. Устав МБУДО ДООЦ «Спутник».

15. Локальные акты Центра.

#### **Литература для педагогов дополнительного образования**

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов /В.И. Лях. – Москва: «Просвещение», 2006. – 123с.

2. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – Москва: «Просвещение», 1997. – 98с.

3. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры /Г.И. Погадаев. – Москва: «Астрель», 2012. – 89с.

4. Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для учащихся /Ю.А. Шулика. – Москва: «Феникс», 2004. – 156с.

5. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – Москва: «Просвещение», 2006 г. – 126с

Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта /П.Н. Богун. – Москва: "Просвещение", 2006. – 181с.

6. Жуков, М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах /М.Н. Жуков. – Санкт-Петербург: «Асадема», 2000. – 137с.

7. Коджасперов Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры/ Ю. Г. Коджасперов – Москва: «Дрофа», 1998 г. – 220с.



8. Матвеев А. П. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова – Москва: «Дрофа», 2011 г. – 186с.

9. Игуменов В. М. «Спортивная борьба» / В. М. Игуменов – Москва: «Просвещение», 1993г. – 246с.

#### **Литература для обучающихся**

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин – Москва: Физическая культура, 2010 г. – 208 с.

2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г. Никитушкин – Москва: Физическая культура, 2010 г. – 240 с.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Н.Г. Озолин – Москва: АСТ; Астрель, 2004 г. – 863 с.

DOOS SPUTNIK

## Приложение 1

### Календарный учебный план-график

Дата проведения	№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма проведения занятий	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>						
12.09.2023	1	1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Теоретическое	Текущий контроль
14.09.2023	2	1	Теория. Ознакомление с борцовским залом и ковром, подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
16.09.2023	3	1	Изучение акробатических элементов. Изучение специальных борцовских упражнений. Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
19.09.2023	4	1	Разучивание акробатических элементов. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
21.09.2023	5	1	Разучивание специальных борцовских упражнений. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
23.09.2023	6	1	Изучение основных исходных положений в стойке. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
26.09.2023	7	1	Обучение основным исходным положением в стойке с партнером. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
28.09.2023	8	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Практическое	Зачет
29.09.2023	9	1	Обучение основным исходным положениям партнером. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
<b>Октябрь</b>						
03.10.2023	10	1	Обучение специальным Борцовским упражнениям. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль

05.10.2023	11	1	Изучение борцовских захватов в положение стойки с партнером. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
07.10.2023	12	1	Обучение борцовским захватам в положение стойки с партнером. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
10.10.2023	13	1	Изучение борцовских захватов в положение в партере с партнером. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
12.10.2023	14	1	Теория. Обучение борцовским захватам в партере с партнером. Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
14.10.2023	15	1	Отработка захватов в положение стойки с партнером. Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
17.10.2023	16	1	Отработка захватов с партнером в партере. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
19.10.2023	17	1	Обучение подворотам. Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
21.10.2023	18	1	Обучение подворотам с партнером в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
24.10.2023	19	1	Обучение подворотам с партнером в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
26.10.2023	20	1	Обучение подворотам с партнером в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
28.10.2023	21	1	Обучение приемам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
31.10.2023	22	1	Обучение приемам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
<b>Ноябрь</b>						
02.11.2023	23	1	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
07.11.2023	24	1	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль

09.11.2023	25	1	Обучение приёмам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке, подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
11.11.2023	26	1	Обучение приёмам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
14.11.2023	27	1	Обучение приёмам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке, подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
16.11.2023	28	1	Обучение приёмам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
18.11.2023	29	1	Обучение приёмам (проход в корпус, бычок) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
21.11.2023	30	1	Обучение приёму (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
23.11.2023	31	1	Обучение приёмам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке. подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
25.11.2023	32	1	Обучение приёмам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
28.11.2023	33	1	Обучение приёму (проход в корпус, бычок) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
30.11.2023	34	1	Обучение приёму (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
<b>Декабрь</b>						
02.12.2023	35	1	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
05.12.2023	36	1	Теория. Обучение приёмам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль

07.12.2023	37	1	Обучение приёму (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
09.12.2023	38	1	Обучение приёмам (перевод заруку, нырок под руку) в стойке, подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
12.12.2023	39	1	Обучение приёму (проход в корпус, бычок) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
14.12.2023	40	1	Теория. Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
16.12.2023	41	1	Отработка приёмов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
19.12.2023	42	1	Отработка приёмов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
21.12.2023	43	1	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
23.12.2023	44	1	Отработка приёмов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
26.12.2023	45	1	Отработка приёмов (ключ за руку, рычаг за руку) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
28.12.2023	46	1	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
30.12.2023	47	1	Обучению броску через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
Январь						

09.01.2024	48	1	Отработка приёмов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
11.01.2024	49	1	Отработка приёмов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
13.01.2024	50	1	Отработка приёмов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
16.01.2024	51	1	Отработка приёмов (ключ за руку, рычаг за руку) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
18.01.2024	52	1	Обучению броску через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
20.01.2024	53	1	Теория. Отработка приёмов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое, теоретическое	Текущий контроль
23.01.2024	54	1	Отработка приёмов (ключ за руку, рычаг за руку) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
25.01.2024	55	1	Отработка приёмов (перевод заруку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
27.01.2024	56	1	Отработка приёмов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
30.01.2024	57	1	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
<b>Февраль</b>						
01.02.2024	58	1	Обучению броску через бедро захватом руки и	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль

			туловища. Подвижные игры. ОФП.			
03.02.2024	59	1	Отработка приёмов (перевод заруку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
06.02.2024	60	1	Отработка приёмов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
08.02.2024	61	1	Отработка приёмов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
10.02.2024	62	1	Отработка приёмов (ключ за руку, рычаг за руку) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
13.02.2024	63	1	Обучение броску через бедро с захватом руки положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
15.02.2024	64	1	Обучению броску через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
17.02.2024	65	1	Теория. Обучение приёму переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
20.02.2024	66	1	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
22.02.2024	67	1	Обучению броску через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
24.02.2024	68	1	Обучение приёму переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
27.02.2024	69	1	Отработка приёмов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль

Март						
01.03.2024	70	1	Отработка приёмов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
03.03.2024	71	1	Обучение приёму переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
06.03.2024	72	1	Отработка броска через бедро захватом руки и головы из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
10.03.2024	73	1	Обучение приёму переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
13.03.2024	74	1	Отработка приёмов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
15.03.2024	75	1	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
17.03.2024	76	1	Отработка приёмов (ключ заруку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
20.03.2024	77	1	Теория. Отработка приёмов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое, теоретическое	Текущий контроль
22.03.2024	78	1	Отработка приёмов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
24.03.2024	79	1	Обучение броскам (вертушка, мельница). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
27.03.2024	80	1	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
Апрель						
03.04.2024	81	1	Отработка броска через	Спортивный	Практическое	Текущий



			бедро захватом руки и головы из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	зал	кое	контроль
03.04.2024	82	1	Обучение броскам (вертушка, мельница). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
05.04.2024	83	1	Отработка приёмов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
07.04.2024	84	1	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
10.04.2024	85	1	Отработка приёмов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
12.04.2024	86	1	Отработка броска через бедро захватом руки и головы из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
14.04.2024	87	1	Обучение броскам (вертушка, мельница). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
17.04.2024	88	1	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
19.04.2024	89	1	Отработка приёмов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
21.04.2024	90	1	Теория. Отработка приёмов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
24.04.2024	91	1	Отработка приёмов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
26.04.2024	92	1	Обучение приёму переворотом накатом из положения в партере.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль

			Подвижные игры. ОФП.			
28.04.2024	93	1	Обучение приёму переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
Май						
03.05.2023	94	1	Отработка приёмов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
05.05.2023	95	1	Отработка приёмов (скручивание за руку, нельсон) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
10.05.2023	96	1	Отработка приёма переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
12.05.2023	97	1	Отработка приёмов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
15.05.2023	98	1	Отработка приёмов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
17.05.2023	99	1	Обучения комбинации приёмов перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
19.05.2023	100	1	Отработка приёма переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
22.05.2023	101	1	Обучения комбинации приёмов перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом. ОФП.	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль
24.05.2023	102	1	Обучения комбинации приёмов: перевод за руки и переворот накатом, комбинации	Спортивный зал	Практичес кое	Текущий контроль

			нырок под руку и переворот накатом. ОФП.			
26.05.2023	103	1	Теория. Обучение стойкам. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Практическое, теоретическое	Текущий контроль
29.05.2023	104	1	Обучения комбинации приёмов: перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
31.05.2023	105	1	Отработка приёмов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
<b>Июнь</b>						
02.06.2024	106	1	Обучение комбинации приёмов перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
05.06.2024	107	1	Обучению броску (вертушка) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Практическое	Текущий контроль
07.06.2024	108	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Практическое	Зачёт

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. В качестве педагога для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтверждённое документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Педагог должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С педагогом должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;

- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

4. Педагог должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 5 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности педагога входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, педагог должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объёме.

8. Педагог и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в центре правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: -значительные статические

мышечные усилия; - неточное, некоординированное выполнение броска; - резкие броски, болевые и удушающие приёмы, грубо проводимые приёмы, применение запрещенных приёмов; - нервно-эмоциональное напряжение; - недостатки общей и специальной физической подготовки; - малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и педагог должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий педагог должен поставить в известность директора центра.

12. В случае легкой травмы педагог должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в центре.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью педагога, а их несоблюдение влечёт за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

## **2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.

2. Перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° с, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.
7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог и дежурный группы.
8. Перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с директором центра.
2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством педагога.
3. Педагог должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
5. Во время тренировочной схватки по свистку педагога борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
6. Для предупреждения травм педагог должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приёмы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.
8. Особое внимание на занятиях борьбой, педагог должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.
9. При разучивании отдельных приёмов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
10. При всех бросках атакованный использует приёмы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
12. Педагог должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
13. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ**

1. После окончаний занятия педагог должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале, лицам, занимающимся борьбой, переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления директора или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приёмами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в центре.
4. При обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации центра.