



дополнительная общеобразовательная программа—  
дополнительная общеразвивающая программа

# «ОФП с элементами вольной борьбы»

г. Сыктывкар  
2024 год

Составители:

Муртазин А.А., педагог дополнительного образования;

Калимова Т.А., методист

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 5 от 30.08.2024 года.

«ОФП с элементами вольной борьбы»: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа / сост. Муртазин А.А., Калимова Т.А. – Сыктывкар 2024 год.

Вольная борьба - одна из самых захватывающих силовых видов спорта нашего времени.

Как вид спорта, активно способствует оздоровлению и закаливанию организма учащихся, благоприятно сказывается на деятельность органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

Общая физическая подготовка с элементами вольной борьбы способствует воспитанию у учащихся ряда физических качеств: быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Особое внимание в данной программе уделяется **физической подготовке** юного спортсмена. Физическая подготовка в вольной борьбе – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность при выполнении элементов борьбы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой «ОФП с элементами вольной борьбы» в учреждениях дополнительного образования.

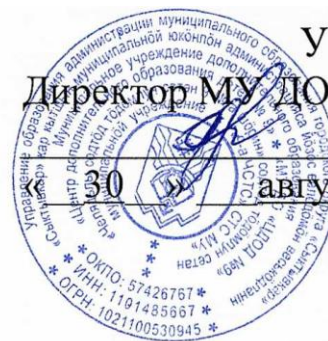
Дизайн и верстка:

Калимова Т.А.

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей № 9»  
(МУ ДО «ЦДОД № 9»)

«Челядьлы содтөд төдөмлун сетан 9 №-а шөрин»  
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение  
(9 №-а ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МУ ДО «ЦДОД № 9»  
от 30.08.2024 года  
Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»

Рожков А.А.

30 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«ОФП с элементами вольной борьбы»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности содержания – стартовый  
Возраст учащихся: 7 - 9 лет  
Срок реализации: 1 год обучения

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Муртазин Анатолий Абдулович;  
методист –  
Калимова Татьяна Александровна

Сыктывкар, 2024

# I. Комплекс основных характеристик программы.

## 1.1. Пояснительная записка.

### Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами вольной борьбы» (далее – программа) разработана в соответствии с:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

– Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

– Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования.

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20»;

– Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые и модульные)»;

– Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» и др. (см. п.п. 3.1. Нормативно-правовые документы п.3. Список литературы).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая формирует мотивацию к занятиям спортом, труду, приобщению к ценностям здорового образа жизни.

Даная программа предназначена для учреждений дополнительного образования. Программа является модифицированной и служит для организации внеурочной деятельности школьников.

Особое внимание в данной программе уделяется **физической подготовке** юного спортсмена, занимающегося вольной борьбой. Физическая подготовка – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность борцовских действий.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «ОФП с элементами вольной борьбы» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия вольной борьбой развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

**Уровень программы** – стартовый, и направлен на формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по вольной борьбе, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

После окончания программы учащиеся могут продолжить обучение по ДОП - ДОП «Вольная борьба» базового уровня.

### **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время наблюдается снижение двигательной активности учащихся, которая сказывается на состоянии их здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Программа «ОФП с элементами вольной борьбы» призвана укреплять и развивать здоровье ребенка, его физический потенциал.

И занятия вольной борьбой, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, и в полной мере обеспечивают:

- укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности;

- формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Вольная борьба способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Борьба формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Так же программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, на пропаганду здорового образа жизни, первичную профилактику приобщения к употреблению психоактивных веществ (ПАВ), двигательной активности и формирование позитивных стандартов репродуктивного здоровья у детей младшего школьного возраста., создание условий для развития физической активности личности, ориентированной на соблюдение гигиенических норм и правил.

Программа направлена на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, на получение учащимися знаний о физической культуре и спорте.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по вольной борьбе», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на учащихся 7 – 9 лет, без начального уровня спортивной подготовки и интересом к физическому развитию тела, двигательной активности и сосредоточенности на здоровье.

Набор в группы осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт [komi.pfdo.ru](http://komi.pfdo.ru) (ПФДО Коми).

Зачисление в группы осуществляется путём свободного набора. По программе могут заниматься все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Отчисление учащихся производится на основании заявления от родителей (законных представителей). Количество учащихся в группах 15 человек.

### **Объем и сроки освоения программы.**

Продолжительность образовательного цикла – 1 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

Эффективность обучения напрямую связана с систематичностью занятий, с логически последовательным освоением материала, сформированность устойчивой мотивации к занятиям. Обучение в группах строится с учётом возрастных особенностей учащихся, состояния их здоровья.

На протяжении обучения в группах дети получают стартовую подготовку по вольной борьбе.

### **Формы обучения.**

Форма обучения: очная. В период невозможности организации учебного процесса в очном формате: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней, может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Форма организации образовательного процесса.**

Программа предполагает групповые, мелкогрупповые формы занятий.

*Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех годах освоения программы являются теоретические и практические занятия.*

**Формы занятий.** Основными формами организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Так же применяются различные формы проведения учебных занятий: спортивная игра, соревнования, тренировка.

Важной частью подготовки учащихся является участие в различных спортивных мероприятиях различного уровня, а также, участие в спортивных мероприятиях поселков Краснозатонский, Верхняя Максаковка и города Сыктывкара.

### **Режим занятий.**

Периодичность и продолжительность занятий, количество часов и занятий в неделю организуются в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», на основании «Календарного учебного графика» (см. Приложение № 1) и составляет:

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	144 часа	4 часа	2

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом, всего 144 часа в год.

В активированный день и в дни карантина для учащихся организуется дистанционное обучение в социальной сети ВКонтакте.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение элементам вольной борьбы.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- содействовать усвоению правил индивидуального и коллективного безопасного поведения и личной гигиены во время занятий общей физической подготовкой; способствовать развитию спортивного интереса к виду спорта «Вольная борьба»;
- сформировать теоретические базовые знания по спортивному единоборству;
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

#### *Развивающие:*

- развивать специальные физические способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, силу) для успешного овладения навыками игры;
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность;
- сформировать социальную активность и ответственность.

#### *Воспитательные:*

- прививать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формировать рефлексивные умения;
- формировать осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- формировать нравственные, морально-волевые качества (стремление к победе, настойчивость, упорство, дружелюбное отношение к себе и учащимся, чувство ответственности);
- вырабатывать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, тем самым содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными объединениями по баскетболу, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- стремление участвовать в соревнованиях по вольной борьбе;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.



## Задачи программы для 1 года обучения.

### Обучающие:

- освоить правила поведения, личной гигиены, техники безопасности на занятиях по вольной борьбе;
- освоить терминологию, принятую в вольной борьбе;
- познакомить с историей образования и развития вольной борьбы в СССР, РФ и в РК;
- обучить с основными упражнениям для укрепления и сохранения здоровья, с основными видами захватов, используемых в единоборстве;
- обучить технике борьбы в стойке и партере.

### Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой;
- сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях вольной борьбой;
- развить простейшие двигательные навыки.
- развивать выносливость, силу, ловкость, координацию движений.

### Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой, мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений;
- воспитывать доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим.

## 1.3. Содержание программы.

### 1.3.1. Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Т	П	
<b>I.</b>	<b>Водное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1.	Введение в программу. Определение целей и задач на учебный год.	1	1		
<b>II.</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1	1		
2.2.	Спортивная борьба в РФ, РК.	1	1		Тест «Техника безопасности на занятиях вольной борьбой»
2.3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	2	2		
2.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1		
2.5.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.	2	2		
2.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2		
2.7.	Моральная и психологическая подготовка	1	1		
2.8.	Основы техники и тактики.	1	1		
2.9.	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1	1		
<b>III.</b>	<b>Общая и специальная подготовки.</b>	<b>87</b>		<b>87</b>	

3.1.	ОФП и СФП.	86		86	
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
4.1.	Технико-тактическая подготовка/	34	4	30	
<b>V.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
5.1.	Соревнования и товарищеские игры.	7		7	
<b>VI.</b>	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
6.1.	Сдача контрольных нормативов.	4		4	Контрольные нормативы
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### 1.3.7. Календарный учебный график.

Календарный учебный график по годам обучения (см. Приложение № 1 к программе).

### 1.3.8. Содержание программы 1 года обучения.

#### Раздел I. Вводное занятие.

*Тема 1.1. Введение в программу. Определение целей и задач на учебный год.*

Теория: Знакомство с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования. Соблюдение формы одежды.

#### Раздел II. Теоретические сведения.

*Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Республике Коми.*

Теория: Роль физической культуры в здоровом образе жизни, привитие жизненно необходимых навыков и умений.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта. Прикладное значение физической культуры и спорта.

Разрядные нормы и требования единой всероссийской спортивной классификации.

#### *Тема 2.2. Спортивная борьба в РФ и РК.*

Теория: Краткий обзор развития вольной борьбы в Российской Федерации и Республике Коми. История развития вольной борьбы в России.

Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Зарождение и виды спортивной борьбы. Развитие спортивной борьбы в России. Достижения российских борцов на международной арене. Эволюция техники, тактики и правил соревнований по борьбе. Определение «Вольная борьба».

Виды единоборств (самбо, греко-римская борьба, вольная борьба). «Вольная борьба» как олимпийский вид спорта.

Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. Россия – великая спортивная держава.

### ***Тема 2.3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.***

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Влияние систематических занятий физической культуры и атлетизма на укрепление здоровья, развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирования правильной осанки и гармоничного телосложения.

Возрастные особенности при занятиях борьбой. Костно-мышечная система ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

### ***Тема 2.4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.***

Теория: Личная гигиена: распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек.

Основные правила и средства закаливания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

### ***Тема 2.5. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.***

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Оказание первой доврачебной помощи.

### ***Тема 2.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.***

Теория: Краткий обзор показаний и противопоказаний к занятиям борьбой. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, динамометрия, давление. Субъективные данные самоконтроля: сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Основные виды спортивного массажа.

### ***Тема 2.7. Моральная и психологическая подготовка.***

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости, выдержки, самостоятельности, упорства. Понятие о спортивной этике. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание и др.

### ***Тема 2.8. Основы техники и тактики.***

Теория: Основные положения в борьбе.

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

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

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

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

*Элементы маневрирования*

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180\*.

*В партере:* передвижения в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа без приемов, без сопротивления.

### ***Тема 2.9. Правила соревнований по вольной борьбе.***

Теория: Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация.

Виды соревнований. Избранное из правил соревнований. Способы проведения соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Взвешивание, жеребьевка участников. Подведение результатов.

## **Раздел III. Общая и специальная физическая подготовка.**

### ***Тема 3.1. Общефизическая подготовка.***

Практика: Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической полкой, с набивным мячом, с гантелями, с гирями.)

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры (баскетбол, гандбол, регби, футбол).

Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

### ***Тема 3.2. Специальная физическая подготовка.***

*В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех занятий борьбой.*

*Одно из главных требований, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций, необходимых в вольной борьбе.*

Практика: Акробатические упражнения.

Перекаты вперед. Кувырки. Падения. Самостраховка.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на выносливость.

Борцовская разминка: - бросок через бедро; передняя подсечка. передняя подножка – удержание. - задняя подсечка; задняя подножка – удержание.

Борцовский мост: упражнения на мосту.

Борьба лёжа: рычаг локтя при удержании с боку. Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.

Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Освобождения от захватов.

Силовая подготовка.

Упражнения в самостраховке (падение вперёд).

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

#### **Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка.**

##### ***Тема 4.1. Техничко-тактическая подготовка.***

Теория, Практика: Основные положения в борьбе.

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

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

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

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

*Элементы маневрирования*

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180\*.

*В партере:* передвижения в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа без приёмов, без сопротивления.

*Специализированные игровые комплексы:*

- Игры в касания (рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи).

- Игры в блокирующие захваты (суть игры в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка, а другой старается как можно быстрее освободиться от захвата).

- Игры в атакующие захваты (в основу игр 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).

- Игры в теснения (теснение – это уже соревнование, противоборство, 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).

- Игры в дебюты (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).

- Игры в перетягивание (для развития силовых качеств).

- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение (для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений).

- Игры за сохранение равновесия (толчками руками добиться потери равновесия соперника).

- Игры с отрывом соперника от ковра.

## Раздел V. Контрольные игры и соревнования.

**Тема 5.1. Соревнования. (Проводятся согласно календарному плану соревнований).**

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами вольной борьбы. Товарищеские игры по вольной борьбе.

## Раздел VI. Контрольные испытания.

**Тема 6.1. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.**

Практика: Выполнение и сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и вольной борьбе.

### 1.4. Планируемые результаты

Учащиеся овладеют специальными знаниями и навыками в области физкультурно-спортивной направленности, а также будет сформирована устойчивая мотивация к продуктивной работе в коллективе.

#### Задачи, результат, контроль

№	Задачи	Результат по задаче	Формы промежуточного контроля по задаче
1	<p><u>Образовательные (предметные результаты):</u>            Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиции, терминологию и истории единоборств, в частности – волной борьбы;</li> <li>- теорию выполнения основных приёмов;</li> <li>- методику проведения занятий по вольной борьбе;</li> <li>- запрещённые действия в борьбе.</li> </ul> <p>Обучающийся приобретает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойкий интерес к занятиям;</li> <li>- необходимые навыки по ОФП,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применение необходимых знаний и навыков обеспечения собственной безопасности, выполнения гигиены и режима дня;</li> <li>- Применение основных приёмов вольной борьбы;</li> <li>- Развитие специальной физической подготовленности;</li> <li>- Применение приемов техники и тактики борцовских действий.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов.            Участие в Соревнованиях.</p>

	<p>СФП, по обеспечению собственной безопасности, по организации режима дня и гигиены спортсмена;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки ведения спарринговых схваток на ковре.</li> </ul> <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять базовую и сложную технику по вольной борьбе;</li> <li>- организовывать свой тренировочный процесс.</li> <li>- соблюдать правила проведения соревнований по вольной борьбе.</li> </ul>		
2	<p><u>Развивающие (метапредметные):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание целей выполняемых действий;</li> <li>- понимание в систематичности и в планировании тренировочного процесса;</li> <li>- умеют осуществлять контроль своих действий;</li> <li>- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки;</li> <li>- решают тактические задачи, используя технические действия;</li> <li>- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;</li> <li>- решают тактические задачи, используют известные технические действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитые специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость);</li> <li>- развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;</li> <li>- развитые физические индивидуальные способности;</li> <li>- развитые навыки соревновательной деятельности по вольной борьбе.</li> </ul>	Выступления на соревнованиях
3	<p><u>Воспитательные (личностные):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание нравственных и морально-волевых и нравственных качеств (силы, воли, мужества, дисциплинированность, трудолюбия, целеустремленность, уважения к младшим и старшим товарищам по ковра);</li> <li>- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;</li> <li>- формирование патриотических чувств, активной жизненной позиции, через активное участие в тренировочном процессе, соревновательной деятельности и пропаганде ЗОЖ среди своих сверстников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- осознание обучающимися ценности патриотизма и проявления активной жизненной позиции не только во время тренировочного процесса, но и в жизни в целом.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами вольной борьбы» проводятся на базе МОУ «СОШ № 9» в специализированном зале для вольной борьбы, а также, на спортивной площадке, соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

Для успешной реализации данной программы требуется:

- оборудованный борцовским ковром спортивный зал;
- спортивный инвентарь для проведения занятий по ОФП, СФП и вольной борьбы;
- спортивная атрибутика для проведения спортивных мероприятий и соревнований по вольной борьбе.

Реализация *теоретической части программы* проводится через:

10 – 15 минутные беседы, которые проводятся во время тренировочного процесса; лекции.

*Практическая часть* проводится на оборудованных спортивных залах - 12×24 м и 9×18 м. с использованием следующего спортивного инвентаря:

- Гантели различной массы – 20 пар.
- Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
- Гимнастическая скамейка – 4 штуки.
- Гимнастические маты – 4 штуки.
- Мячи баскетбольные – 15 штук.
- Мячи волейбольные – 4 штуки.
- Мячи набивные (утяжелённые) – 15 штук.
- Мячи теннисные – 30 шт.
- Мячи футбольные – 2 штуки.
- Перекидное табло – 1 комплект.
- Перекладина настенная – 3 штуки.
- Стойки для обводки – 12 штук.
- Секундомер – 2 штуки.
- Скакалки – 15 штук.
- Щиты с кольцами – 6 штук.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

Обязательно наличие спортивной формы для учащихся:

- Борцовские куртки;
- Борцовские кеды или кроссовки с нескользкой подошвой.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещенным и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза учащихся. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.



## 2.2. Информационно – методическое обеспечение

### **Информационное обеспечение:**

– использование информационно-коммуникационные технологии (программа «Coach`s Eye», программа «Тактическая панель», видеопроигрыватель).

### **Дидактические материалы:**

- карточки с техническими элементами, разметка площадки;
- картотека упражнений по спортивным играм;
- правила спортивных игр;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

### **Кадровое обеспечение:**

– педагог, владеющий профессиональными качествами (умение использовать формы и методы активного обучения; умение самостоятельно разрабатывать методику своего предмета, владеющий диагностическим инструментарием; обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе).

### *Интернет-ресурсы:*

1. Диагностика для кружка «Школа здоровья». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB>

2. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

3. Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>

4. Официальный сайт Федерация России по вольной борьбе. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wrestrus.ru/>

5. Официальная группа Федерация России по вольной борьбе в социальной сети ВКонтакте. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://m.vk.com/wrestrus\\_ru?reactions\\_opened=wall-26619469\\_564403](https://m.vk.com/wrestrus_ru?reactions_opened=wall-26619469_564403)

6. Презентация «Виды спорта» к занятиям по физической культуре. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>

## 2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются следующие методы обучения:

### 1. Организационные:

- словесный (устное изложение, объяснение, описание, название упражнения, беседа, инструктаж);
- наглядный (демонстрация педагогом действия, упражнения, помощь);
- наблюдение (контрольно-коррекционный);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнения, игровой и соревновательные методы, метод целостного обучения и метод расчлененного обучения).

### 2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

В практике учебного процесса применяются современные *педагогические технологии*:

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология разноуровневого обучения</i>	- работа детей в парах, группах, когда в одной группе находятся учащиеся с разными физическими данными; - предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста: их индивидуальные способности и физическое развитие.
<i>Технология игрового обучения</i>	- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений; - повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;
<i>Технология коллективного взаимо-обучения</i>	- самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех), - помощь товарищу при освоении упражнений; - умение работать в микрогруппах; - воспитание общественно-активной личности; - позитивная социализация учащихся.
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни; - создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
<i>Рефлексивная технология</i>	- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения; - контроль и закрепление знаний учащихся; - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников; - совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Образовательная деятельность строится на основе *системно-деятельного подхода*, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения знаний, умений и навыков;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

### **Структура занятия.**

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачи подготовительной части:

1. Организовать группу.
2. Поставить цель и задачи занятия.
3. Активизировать внимание учащихся, создать бодрое и рабочее настроение.

4. Подготовить организм учащихся к предстоящей работе, настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений в основной части занятия, а также повысить функциональные возможности организма.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

#### Задачи основной части:

В этой части занятия решаются ее главные задачи: развитие двигательных навыков и волевых качеств детей, изучение и совершенствование упражнений.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем упражнений. Средствами основной части занятия являются: бег, прыжки, выполнение упражнений ОФП и СФП, подвижные игры.

#### Задачи заключительной части:

В заключительной части занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, чтобы обеспечить нормальный переход учащихся к иной деятельности или отдыху.

Средствами, способствующими решению этих задач, являются, успокаивающие и дыхательные упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

Завершается занятие общим построением, подведением итогов, рефлексией.

#### **Мотивация к совершенствованию в учебной деятельности.**

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности по «открытию» новых знаний. С этой целью организуется его мотивирование к учебной деятельности:

- актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности в соответствии с принятыми нормами («надо»);

- создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («хочу»);

- устанавливаются тематические рамки («могу»).

**Основные воспитательные технологии**, применяемые во время образовательного и воспитательного процесса по программе «Оранжевый мяч»:

- **технология КТД И.П. Иванова (коллективные творческие дела);**

- **педагогика сотрудничества.**

**Технология коллективно-творческой деятельности**, которая предполагает развитие творческих способностей и приобщение к разнообразной творческой деятельности, способствует воспитанию активной творческой личности.

Данная технология направлена на формирование умения работать в команде, выявление организаторских и лидерских качеств личности. Технология применяется при организации соревновательной деятельности и физкультурно-массовых мероприятий в самом Центре, а также организацию работы с родителями.

**Педагогика сотрудничества** предполагает гуманное отношение к детям, включающее:

- заинтересованность педагога в их судьбе: сотрудничество, общение;
- отсутствие принуждения, наказания, оценивания, запретов, угнетающих личность;
- отношение к ребенку как к уникальной личности («в каждом ребенке – чудо»);
- терпимость к детским недостаткам, веру в ребенка и в его силы («все дети талантливы»).

Используя во время общения с учащимися различные средства, методы, способы организации взаимодействия и сотрудничества можно разрешить самые сложные ситуации, связанные как с образовательным процессом, так и с организацией культурно - досуговой деятельности. Также необходимо постоянно стимулировать интерес учащихся к самому образовательному процессу по программе (рассказать интересные истории, связанные с известными людьми; не забывать говорить слова благодарности за проделанную совместную работу, применять методы поощрения), развивать их самостоятельность, практическую и интеллектуальную инициативу, а также творчество.

***Воспитательная работа с учащимися и работа с родителями (законными представителями).***

Воспитательная работа с учащимися является неотъемлемой частью программы, которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

В *план воспитательной работы* входит: беседы с тематикой нравственного и личностного воспитания учащихся, вечера отдыха, викторины, открытые занятия для родителей и для учащихся, походы на природу. Все перечисленные мероприятия помогут более полно развить эмоциональную сферу, удовлетворить потребность в творческой деятельности, сформировать коммуникативные качества учащихся. Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы (см. Приложение № 4).

Основными направлениями в *работе с родителями* (см. Приложение № 5) являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, спортивных мероприятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета;
- анкетирование родителей.

## 2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Выявление уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МУ ДО «ЦДОД № 9».

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Текущий контроль успеваемости включает в себя уровень подготовленности учащегося в начале цикла обучения по программе.

Текущий контроль учащегося проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения текущего контроля учащегося педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения текущего контроля учащегося: наблюдение, собеседование, тестирование, практическая работа.

Текущий контроль учащихся проводится по завершению темы, раздела программы; промежуточная аттестация проводится по завершению года обучения и программы в целом.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование.

Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности воспитанников фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

### Ожидаемые результаты 1 года обучения:

*По окончании учебной программы учащиеся должны знать:*

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- Правила техники безопасности;
- Специальную терминологию;
- Знать правила и приёмы вольной борьбы;
- О развитии вольной борьбы в России, РК.

*Овладеть навыками, умениями:*

- Исполнения приёмом вольной борьбы (тактические и технические навыки);
- Ориентировка в пространстве;
- Умение повторять за педагогом.

*По окончании учебной программы учащиеся должны:*

- Уметь вести борьбу;
- Отработать навыки вольной борьбы в соревновательной зоне.

### 2.4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации 1 года обучения.

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Цели и задачи	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля / аттестации
1.	Теоретические знания.	Тест.	Выявление теоретической подготовки (знаний о технике безопасности на занятиях по ОФП с элементами вольной борьбы).	Знания о технике безопасности на занятиях ОФП с элементами вольной борьбы.	Приложение № 2	Текущий Сентябрь
2.	Физическая и техническая подготовленность.	Сдача контрольных нормативов.	Определение уровня физической подготовленности на момент зачисления в объединение.	Уровень физической подготовленности: сила, ловкость, быстрота.	<p><b>Высокий уровень</b> – выполнены все тесты.</p> <p><b>Средний уровень</b> – частично выполнены тесты.</p> <p><b>Низкий уровень</b> – не смогли (или отказались) выполнить тесты.</p>	Текущий Сентябрь
3		Проведение контрольных тренировок.	Определить уровень технической подготовленности учащегося.	Уровень технической подготовленности юного борца.	<p><b>Высокий уровень</b> – выполнение техники без ошибок.</p> <p><b>Средний уровень</b> – допущение 3 – 4 ошибок в выполнении техники.</p> <p><b>Низкий уровень</b> – слабое выполнение техники, допущено более 4 ошибок.</p>	Текущий Декабрь, январь
4.		Проведение контрольных соревнований.	Проверка полученных знаний и умений за учебный год.	Контроль физической и технической подготовки учащихся.	Правильное и качественное выполнение техники упражнений, сдача силовых нормативов. (см. Приложение № 2)	Промежуточная аттестация Май

### 3. Список литературы.

#### 3.1. Нормативно – правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/?ysclid=1wrrirwgd6266574295](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=1wrrirwgd6266574295);
2. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1> ;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/71770012/?ysclid=li334hz4m9109405043>;
7. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>
8. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-п) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

11. Постановление главного 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 молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12. 2018, протокол № 3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/%D0%A4%D0%9F%20%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf?ysclid=lwqagzz3d9837583036>;

14. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

15. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-п) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

16. Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

17. Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hznzjce205693060>;

18. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;



19. Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f1570\\_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20\(2022%20год\).pdf](https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f1570_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20(2022%20год).pdf)

20. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f343\\_4e/Лицензия.jpg.pdf](https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f343_4e/Лицензия.jpg.pdf)

### 3.2. Список литературы для педагога.

1. Борьба вольная. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г. - М. Советский спорт, 2009.-216с.

2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев. Олимпийская литература. 2004. - 223с.

3. Г. Д. Горбунов Психо-педагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 208 с., ил. - (Наука — спорту; Психология).

4. Водяникова В.П. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). С. 1 – 11. М.: Просвещение. 1982 год.

5. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «четыре четверти», 1998.-120с.

6. Коротков И.М. «Подвижные игры в школе». М.: Просвещение. 1979 год.

7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Ф и С. 1998 год.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, 6-е издание. М.: Просвещение. 2009 год.

9. Мягченков Н.И. Классическая вольная борьба: Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 240с.

10. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999.- 99с.

11. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФИС, 1979. - 127с.

12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. М.: Просвещение. 1986 год.

13. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одном из видов спорта. М.: Просвещение. 1992 год.

14. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Издание второе, переработанное и дополненное. М.: Ф и С. 1986 год.

15. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и институтов физ. культ. (пед. фак.) под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с. ил.

16. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с., ил.

17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: Учебное пособие- М.: Советский спорт, 1997.

18. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовке борцов. - М.: Высшая школа, 1997.-189с.

19. Яковлев В.Г., Гриневский А.Н. «Игры для детей». М.: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С. Пушкина. 1992 год.

### 3.3. Список литературы для учащихся.

1. Борьба вольная. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г. - М. Советский спорт, 2009.-216 с.

2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев. Олимпийская литература. 2004. - 223с.

3. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «четыре четверти», 1998.-120с.

4. Коротков И.М. «Подвижные игры в школе». М.: Просвещение. 1979 год.

5. Мягченков Н.И. Классическая вольная борьба: Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 240с.

6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999.- 99с.

7. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФИС, 1979. - 127с.

8. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Издание второе, переработанное и дополненное. М.: Ф и С. 1986 год.

9. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и институтов физ. культ. (пед. фак.) под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с. ил.

10. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с., ил.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: Учебное пособие- М.: Советский спорт,1997.

12. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовке борцов. - М.: Высшая школа, 1997.-189с.

13. Яковлев В.Г., Гриневский А.Н. «Игры для детей». М.: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С. Пушкина. 1992 год.

### 3.4. Интернет-ресурсы.

1. Диагностика для кружка «Школа здоровья». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB>

2. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

3. Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>

4. Официальный сайт Федерация России по вольной борьбе. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wrestrus.ru/>

5. Официальная группа Федерация России по вольной борьбе в социальной сети ВКонтакте. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://m.vk.com/wrestrus\\_ru?reactions\\_opened=wall-26619469\\_564403](https://m.vk.com/wrestrus_ru?reactions_opened=wall-26619469_564403)

6. Презентация «Виды спорта» к занятиям по физической культуре. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>

#### **4. Учебно-методический комплекс.**

1. Календарный учебный график по годам обучения. (Приложение № 1).
2. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «ОФП с элементами вольной борьбы» и критерии оценки освоения программы по годам обучения (Приложение № 2).
3. Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося (Приложение № 3).
4. План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» (Приложение № 4).
5. План работы с родителями. (Приложение № 5).
6. Задания с применением дистанционных технологий для самостоятельной работы. (Приложение № 6).
7. Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение № 7).

Календарный учебный график 1 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
06.09.24		<b>I. Водное занятие.</b> 1.1. Введение в программу. Определение целей и задач на учебный год.	1	Знакомство с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности, гигиенические требования. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Соблюдение формы одежды	1	1			
		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.1. Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1	Роль физической культуры в здоровом образе жизни, привитие жизненно необходимых навыков и умений. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта. Прикладное значение физической культуры и спорта. Разрядные нормы и требования единой всероссийской спортивной классификации.	1	1			
09.09.24		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.2. Спортивная борьба в РФ, РК.	1	Краткий обзор развития вольной борьбы в Российской Федерации и Республике Коми. История развития вольной борьбы в России. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Зарождение и виды спортивной борьбы. Развитие спортивной борьбы в России и в РК.	1	1			1
		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	1	Строевые упражнения. Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической полкой, с набивным мячом, с гантелями, с гириями.) Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате). Подвижные игры и эстафеты.	1		1		
13.09.24		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние систематических занятий физической культуры и атлетизма на укрепление здоровья, развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирования правильной осанки и гармоничного телосложения.	1	1			
		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	1	Строевые упражнения. Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической полкой, с набивным мячом, с гантелями, с гириями.) Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате). Подвижные игры и эстафеты.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК	
план	факт									
16.09.24		<b>VI. Контрольные испытания. 6.1. Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>2</b>	ПК: Сдача нормативов. (Уровень физической подготовленности)	2			2		
20.09.24				<b>III. Общая и специальная физическая подготовка. 3.1. ОФП и СФП</b>	Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).	2		2		
23.09.24						2		2		
27.09.24						2		2		
30.09.24						2				
04.10.24		<b>II. Теоретические сведения. 2.4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.</b>	<b>1</b>	Личная гигиена: распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Основные правила и средства закаливания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1				
04.10.24		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка. 3.1. ОФП и СФП</b>	<b>17</b>	Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания. Упражнения с предметами.	1		1			
07.10.24				Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки. Падения. ОФП.	2		2			
11.10.24				Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания. Подвижные игры и эстафеты.	2		2			
14.10.24				Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки. Падения. Самостраховка. ОФП.	2					
18.10.24				Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на выносливость. Борцовская разминка: - бросок через бедро. ОФП.	2		2			
21.10.24				Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	2		2			
25.10.24				Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		2			
28.10.24										
01.11.24										
04.11.24				<b>II. Теоретические сведения. 2.5. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.</b>	<b>1</b>	Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1	1		
04.11.24		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка. 3.1. ОФП и СФП</b>	<b>21</b>	Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на выносливость. Кувырки. Падения. Самостраховка. ОФП. Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания. Борцовская разминка: - бросок через бедро.	1		1			
08.11.24				2		2				

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
11.11.24		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП		Упражнения с предметами. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. ОФП. Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	2		2		
15.11.24				2		2			
18.11.24				2		2			
22.11.24				Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, на руках. ОФП.	2		2		
25.11.24				Упражнения без предметов. Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия. ОФП.	2		2		
29.11.24					2		2		
02.12.24				Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, на руках. ОФП.	2		2		
06.12.24				Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		2		
09.12.24				Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия. ОФП.	2		2		
13.12.24				<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	Возрастные особенности при занятиях борьбой. Костно-мышечная система ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	1	1	
13.12.24		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	7	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1		1		
16.12.24				Упражнения без предметов. Борьба в партере.	2		2		
20.12.24				Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		2		
23.12.24				Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП	2		2		
27.12.24		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	Краткий обзор показаний и противопоказаний к занятиям борьбой. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, динамометрия, давление.	1	1			
27.12.24		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	1	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1		1		
30.12.24		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.5. ТБ и профилактики травматизма на занятиях борьбой.	1	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Оказание первой доврачебной помощи. ПК. Тест «Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе».	1	1		1	

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
30.12.24		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	<b>9</b>	Освобождения от захватов. ОФП.	1		1		
10.01.25				Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП	2		2		
13.01.25				Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	2		2		
17.01.25				Самостраховка. Захваты. Задняя подножка. ОФП.	2		2		
20.01.25				Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		2		
24.01.25		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	<b>1</b>	Субъективные данные самоконтроля: сон, аппетит, настроение, работоспособность. Основные виды спортивного массажа.	1	1			
24.01.24		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	<b>17</b>	Упражнения на выносливость. Самостраховка. Эстафеты. ОФП.	1		1		
27.01.25				Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры. ОФП.	2		2		
31.01.25				Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	2		2		
03.02.25				Передняя подсечка. ОФП.	2		2		
07.02.25				Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		2		
10.02.25				Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		2		
14.02.25				Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	2		2		
17.02.25				Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		2		
21.02.25				Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		2		
24.02.25		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.8. Основы техники и тактики.	<b>1</b>	Основные положения в борьбе. Понятия: <i>Стойка; Партер. Положения</i> в начале и конце схватки, формы приветствия. <i>Дистанции:</i> ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	1	1			
24.02.24		<b>IV. Техничко-тактическая подготовка.</b> Тема 4.1. Техничко-тактическая подготовка.	<b>7</b>	Основные положения в борьбе. <i>Стойка:</i> фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	1	1			
28.02.25				Отработка основных положений в борьбе. <i>Стойка:</i> фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	2		2		
02.03.25				<i>Партер:</i> высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК	
план	факт									
06.03.25				<i>Дистанции:</i> ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	2		2			
09.03.25		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	1	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1		1			
09.03.25		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.7. Моральная и психологическая подготовка.	1	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Характеристика волевых качеств борца. Понятие о спортивной этике. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание и др.	1	1				
13.03.25		<b>II. Теоретические сведения.</b> 2.9. Правила соревнований.	1	Виды соревнований. Избранное из правил соревнований. Способы проведения соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Взвешивание, жеребьевка участников. Подведение результатов.	1	1				
13.03.25		<b>IV. Техничко-тактическая подготовка.</b> Тема 4.1. Техничко-тактическая подготовка.	11	<i>Элементы маневрирования: в стойке:</i> передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180*.	1	1				
16.03.25					2		2			
20.03.25						<i>Отработка ТТП: Стойка:</i> фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	2		2	
23.03.25						<i>Партер:</i> высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.	2		2	
27.03.25						<i>Положения</i> в начале и конце схватки, формы приветствия. <i>Дистанции:</i> ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	2		2	
30.03.25						<i>Элементы маневрирования. В стойке:</i> передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180*.	2		2	
03.04.25				<b>V. Контрольные игры и соревнования.</b> 5.1. Соревнования и товарищеские игры.	2	Соревнования по подвижным играм с элементами вольной борьбы.	2		2	
06.04.25		<b>IV. Техничко-тактическая подготовка.</b> Тема 4.1. Техничко-тактическая подготовка.	16	<i>Элементы маневрирования. В партере:</i> передвижения в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа без приёмов, без сопротивления.	1	1				
06.04.25						1		1		
						2		2		



Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
10.04.25		<b>IV. Техничко-тактическая подготовка.</b> Тема 4.1. Техничко-тактическая подготовка.		<i>Специализированные игровые комплексы:</i> Игры в касания.	1	1			
10.04.25				Игры в блокирующие захваты (суть игры в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка, а другой старается как можно быстрее освободиться от захвата).	1		1		
13.04.25				<i>Специализированные игровые комплексы:</i> Игры в атакующие захваты. Игры в теснения.	2		2		
17.04.25				<i>Специализированные игровые комплексы:</i> Игры в дебюты. Игры в перетягивание (для развития силовых качеств).	2		2		
20.04.25				<i>Специализированные игровые комплексы:</i> Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.	2		2		
24.04.25				<i>Специализированные игровые комплексы:</i> Игры за сохранение равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.	2		1		
27.04.25									
04.05.25		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		2		
08.05.25		<b>V. Контрольные игры и соревнования.</b> 5.1. Соревнования и товарищеские игры.	2	Соревнования по подвижным играм с элементами вольной борьбы.	2		2		
11.05.25		<b>III. Общая и специальная физическая подготовка.</b> 3.1. ОФП и СФП	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		2		
15.05.25		<b>V. Контрольные игры и соревнования.</b> 5.1. Соревнования и товарищеские игры.	2	Соревнования по подвижным играм с элементами вольной борьбы.	2		2		
18.05.25		<b>VI. Контрольные испытания.</b> 6.1. Сдача контрольных нормативов.	2	ПК. Сдача контрольных нормативов.	2		2	2	
22.05.25									
		<b>Итого</b>	<b>144</b>		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>		

**Контрольно-измерительные материалы  
к ДОП - ДОП «ОФП с элементами вольной борьбы»  
и критерии оценки освоения программы по годам обучения.**

**Контрольные задания к 1 году обучения.**

**Теоретические задания.**

**Тест 1: «Техника безопасности на занятиях вольной борьбой»  
Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.**

**1. Занятия по баскетболу в школе обычно проводятся.**

- А) На спортивной площадке;
- Б) В спортивном зале;
- В) В тренажёрном зале с матовым покрытием.

**2. Отрицательные факторы проведения занятий по вольной борьбе.**

- А) Мокрый пол;
- Б) Нахождение в зоне броска во время тренировки;
- В) Выполнение упражнений в беге, прыжках без разминки;
- Г) Всё вышеперечисленное.

**3. Типичные травмы для занятий по физкультурой, вольной борьбой.**

- А) Ушибы;
- Б) Растяжения;
- В) Мышечные боли;
- Г) Всё вышеперечисленное.

**4. Получили травму, ваши действия.**

- А) Сообщите педагогу;
- Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;
- В) Без разрешения уйдёте с занятия.

**5. Правильное выполнение бега (30, 60 м) (выберите нужное).**

- А) Бежать по своей дорожке;
- Б) Наступать на разделительную полосу дорожки;
- В) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
- Г) Резкая остановка на финише.

**6. Требования к спортивной форме.**

- А) Грязная обувь;
- Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;
- В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;
- Г) Обувь с гладкой (скользкой) подошвой;
- Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;
- Е) Всё перечисленное правильно;
- Ж) Всё перечисленное неправильно

**7. Меры безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.**

- А) Строго соблюдать правила игры;

Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

В) При падении сгруппироваться;

Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога;

Д) Всё вышеперечисленное.

**8. Причинами травм на занятиях по вольной борьбе могут быть.**

А) Неверные захваты, перехваты и неудачные броски;

Б) Резкие рывки, прыжки и столкновения;

В) Падения на мокром, скользком мате (полу, на площадке);

Г) Недисциплинированное поведение.

**9. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега.**

А) Приземление на полусогнутые ноги;

Б) Выполнение без разрешения педагога;

В) Весь инвентарь (грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;

Г) Дождь.

**10. Правильное выполнение метания мяча на дальность.**

А) В специальном секторе;

Б) Не находиться в секторе приземления мяча;

В) Мокрый снаряд;

Г) Стоять рядом с выполняющим метание;

Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

Правильные ответы:

1 вопрос – б

2 вопрос – г

3 вопрос – г

4 вопрос – а

5 вопрос – а, в

6 вопрос – ж

7 вопрос – д

8 вопрос – а, б, в, г

9 вопрос – б, в, г

10 вопрос – а, б

Критерии оценивания:

Высокий – 10 правильных ответов

Средний – 8-9 правильных ответов

Низкий – 7 и менее правильных ответов

## Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

*Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП* включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты:

1. Забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

2. Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

3. Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

4. Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

6. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

7. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

8. Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

10. Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

### Нормативы общей физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	на полу(не менее 4 раз)	на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)

### Технико-тактическая подготовка. Нормативы СФП.

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
Специальная физическая	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

### Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и т.д.;
- способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности вольной борьбы;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в вольной борьбе;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение передвигаться и выполнять сложно-координационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов вольной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.







**Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося.**

Критерии оценки воспитанности и развитости: отношение (мотивация) учащегося к труду, к коллективу, к социуму, к здоровому образу жизни, к самовоспитанию, к конкурентно - способности

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	<i>К труду</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентно-способности</i>
<b>Высокий</b> (14-18 баллов)	Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Имеет навыки Бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде.	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданскую позицию.	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
	В своей деятельности всегда стремится к новому и разнообразному	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	Отрицательно относится к нарушениям социальных и этических норм	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Постоянно совершенствует свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>
<b>Средний</b> (9-13 баллов)	Работает добросовестно, не всегда самостоятельно. Очень	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не

	редко проявляет инициативу.				имеющиеся недостатки	проявляет.
	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России.	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить свой вид деятельности	В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.	Соблюдает социальные и этические нормы	Подвижен, но только по необходимости.	Не всегда относится ответственно к порученному делу	Периодически совершенствует свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>
<b>Низкий ( 1-8 баллов )</b>	Безынициативен и несамостоятелен	Закрыт для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Не соблюдает социальные и этические нормы	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>

Высокий – 14-18 балл

Средний – 9-13 баллов

Низкий – 1-8 баллов.

Средний показатель группы =  $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество учащихся}}$

## Протокол определения уровня воспитанности учащихся

Дата проведения:

Год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№	ФИО учащегося	К труду	К коллективу	К социуму	К Здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно-способности	Сумма баллов	Общий уровень
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
<u>Количество человек в группе</u>		В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-		

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

**План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания  
в МУ ДО «ЦДОД № 9».**

**Задачи:**

- формирование культуры поведения в МУ ДО «ЦДОД № 9»;
- формирование представления о традициях, событиях, фактах истории своего объединения, Центра и школы;
- формирование уважительного отношения к событиям, фактам и традициям города, Республики, Страны, ценностного отношения к своей семье, достоинствам другого человека;
- формирование позитивного отношения к творчеству и труду;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- формирование представления о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним;
- формирование активной позиций родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра;
- расширение у родителей (законных представителей) психолого-педагогических, правовых знаний, знаний в области безопасного и здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осеннее - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- формирование представлений о личной гигиене, санитарной безопасности;
- профилактика асоциальных форм поведения;
- профилактика вирусных заболеваний;
- формирование представлений об основах финансовой грамотности (экономики);
- развитие познавательного интереса к экономике и формирование правильного отношения к деньгам, бережного отношения к предметам, изготовление которых требует кропотливого труда разных по специальности людей;
- воспитание положительного отношения к богатству как результату труда человека;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- воспитание трудолюбия и экономической ответственности.

Ме- сяц	Модуль программы	Направление деятельности	Мероприятие (название, форма)	Категория участников
Сентябрь	«Традиции Центра»	Объедине- ния Центра; профориен- тация	Акция «Запишись в Центр».	Учащиеся 7 -18 лет
			Оформление стенда «Наши дет- ские творческие коллективы, Добро пожаловать!»	Учащиеся разных воз- растных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
	Самоуправ- ление	Выборы председателя Совета учащихся.	Учащиеся разных воз- растных групп	
	«Гражданин	Организа-	День солидарности в борьбе с	Учащиеся

	России»	ция общественно-полезных дел (далее ОПД)	терроризмом 3 сентября. Акция «Белый журавлик».	7 -18 лет, педагоги ДО
		- экскурсия	Интерактивная экскурсия «По страницам памятных дат» в рамках Дня Знаний.	Учащиеся разных возрастных групп
		ОПД	Участие в праздновании дней поселков: Краснозатонский и В. Максаковка по отдельному плану.	Учащиеся разных возрастных групп
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	День открытых дверей «Открой мир творчества!», посвященный началу нового учебного года (история, традиции, символика, детские коллективы Центра).	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Внимание! Пешеход!» в рамках неделя безопасности дорожного движения. Встреча с инспектором ГИБДД.	Учащиеся разных возрастных групп
Сентябрь	«Здоровое поколение»	ОПД	Спортивный соревнования по мини футболу среди семейных команд «Футбольный ажиотаж», в рамках празднования Дня знаний.	Учащиеся 5 – 10 лет, педагоги ДО ФСН, родители (ЗП)
	«Зеленая планета»	ОПД	Экологический десант «Мой любимый школьный двор».	Учащиеся всех возрастных групп
Октябрь	«Традиции Центра»	Ключевые дела	Театрализованное представление: «Шоу-реклама: твой мир увлечений».	Учащиеся групп 1 г.о.
		Объединения Центра	Участие в муниципальных конкурсах: - «Я- автор»; - «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14-18 лет
		КТД	Праздничный концерт и выставка «Примите наши поздравления», посвященные Дню учителя. Фотомарш «Моя прекрасная, малая Родина», посвященная Дню основания посёлков.	Совет учащихся, творческие группы
	«Гражданин России»	Самоуправление	Участие в акции «Мы вместе!» в рамках Дня пожилого человека.	Учащиеся 7 – 14 лет
		ОПД	Акция в рамках Дня памяти жертв политических репрессий (Фоторепортаж).	Совет учащихся, творческие группы
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Общее родительское собрание «Территория хорошего настроения». Анкетирование.	Учащиеся, педагоги ДО, родители
Октябрь	«Семья»		Квест - ориентирование «Затонский забег» в рамках празднования дня посёлка Краснозатонский.	
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	День детского здоровья. Проведение подвижных игр «Спортивная семья», посвященная	Учащиеся, педагоги ДО ФСН; родители (ЗП)

			Дню отца в РК.	
			День здоровья «Наша сила в нашем здоровье»: осенние турниры по футболу, баскетболу, волейболу и тэг-регби.	Учащиеся объединений ФСН
	«Зеленная планета»	Ключевое дела	«Экологическая квест-игра «Вторичная переработка».	Учащиеся 7-14 лет
Ноябрь	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Акция «Сундук добрых слов», посвященная Международному Дню толерантности (16 ноября) и Всемирному Дню прав ребенка (20 ноября). Участие в муниципальных конкурсах: «Я-автор», «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14- 18 лет
		Самоуправление	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню памяти жертв ДТП.	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Гражданин России»	КТД	Конкурс чтецов «Читаем С.И. Тургенева», посвященный 205-летию со дня рождения автора.	Учащиеся 10 – 14 лет
		Видео-экскурсия	Игра-путешествие «Моя многоликая Россия», посвященная Дню народного единства (4 ноября).	Учащиеся, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Конкурс открыток, литературных поздравлений ко Дню Матери «Мама – это значит ЖИЗНЬ!» (с размещением на сайте Центра)	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
КТД		Праздничная программа «С праздником, милые мамы!»		
Ноябрь	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	«Семейных традиций сундучок» выставка изделий и поделок, сделанных руками мам и бабушек (мастер-классы).	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
		Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Правила поведения людей в период ледостава».	Учащиеся 7 – 18 лет
	«Азбука безопасности»	Экспресс программа «Безопасность в интернете», «Цифровой этикет».		
	«Зеленая планета»		Акция «Птичья столовая».	
	«Здоровое поколение»		Викторина-игра «Мы здоровыми растем!»	
Декабрь	«Традиции Центра»	КТД	«У всех Новый год!» театрализованные утренники, представления, развлекательные программы в период празднования Нового года и Рождества (цикл).	Учащиеся 5 – 12 лет
		Самоуправление	Тематическая площадка «В ритме праздника!» в период подготовки к празднованию НГ.	Совет учащихся, инициативные группы
	«Гражданин России»	ОПД; Самоуправление	Участие в Всероссийских мероприятиях: Международный день добровольца (5 декабря);	Совет учащихся

		День неизвестного солдата (3 декабря); Дню Героев Отечества (9 декабря) (посещение памятников)	
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Творческие мастерские по интересам «Золотые руки»: - мастер-класс по изготовлению новогодних сувениров «Мастерская Деда Мороза».
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Оформление стенда «Осторожно - Пиротехника!» Профилактическое мероприятие по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул «Осторожно – Новый год!»
	«Здоровое поколение»	КТД, работа с учащимися	«Зимние игры на призы Снеговика» Спортивные турниры по всем видам.
Январь	«Традиции Центра»	КТД	Конкурс - выставка «Январская распродажа» в рамках благотворительной акции «Подарок от всего сердца!»
			«Рождественские посиделки!» фольклорный праздник для учащихся начального звена.
		ОПД	Участие в конкурсе социальных проектов «Конвейер проектов».
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Блокадный Ленинград» в рамках годовщины со дня снятия блокады. - Акция «Блокадный хлеб».
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Игровая познавательная программа на свежем воздухе «Зимние забавы».
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Световозвращатель – моя безопасность!»
	«Здоровое поколение»	Ценная безопасность	Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»
	Февраль	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра
«Гражданин России»		ОПД - ДОО	Памятная линейка, посвященная Дню вывода советских из Афганистана (15 февраля).
		ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Мы против коррупции!»
		Профорентация	Кейс-сессия «Профессионал» (решение нестандартных задач).
«Здоровое поколение»		Ценностная безопасность	Спортивно-оздоровительная программа «Здоровым быть здорово!» (цикл)
«Зеленая планета»		Ключевое дело	Акция по сбору макулатуры «Зеленый листок».
«Семья»	Работа с	«Спортивно-семейный празд-	

Учащиеся, родители, педагоги ДО

Учащиеся всех объединений

Учащиеся ФСН

Учащиеся объединений ХН прикладного творчества

Совет учащихся,

Учащиеся объединений ИЗО 12-18 лет

Учащиеся 7 – 14 лет

Учащиеся 7 – 14 лет

Учащиеся 7 – 14 лет

Учащиеся спортивных объединений всех возрастов.

Учащиеся всех возрастов.

Учащиеся 12 – 18 лет объединений ИЗО

По заявкам объединений

Учащиеся 7 – 11 лет

Учащиеся всех возрастов

Учащиеся 7 – 16 лет; ро-

		родителями и учащимися	ник «Папа может, папа может все что угодно!»	дители (команды)
Март	«Традиции Центра»	КТД	Праздничный концерт «Наполним музыкой сердца!», посвященный Международному Дню 8 марта.	Учащиеся объединений
		Ключевое дело	Участие в муниципальном конкурсе по направлению «Театральное творчество», «Литературное творчество» в рамках конкурса-фестиваля «Юное дарование».	Учащиеся объединения «Калейдоскоп праздников»
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие во Всероссийских мероприятиях «Крымская весна», посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта).	Учащиеся всех возрастов
		Ключевое дело	Конкурс рисунков «Крымская весна», посвященная Дню присоединения Крыма к РФ.	Учащиеся ХН (ИЗО)
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству «Мама наша мастерица».	Учащиеся ХН, родительская общественность
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Безопасное поведение людей на водных объектах в весенний период».	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Здоровое поколение»	КТД	День здоровья «Весенняя подзарядка» (пропаганда ВФСК «Готов к труду и обороне»).	Учащиеся и педагоги ДО
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Участие в экологической акции «Час земли».	Учащиеся 14 – 17 лет, педагоги ДО
Апрель	«Традиции Центра»	КТД	Творческий отчет «Весне навстречу!» в рамках празднования дня рождения Центра.	Учащиеся Центра
			Спортивный праздник «Весенние эстафеты».	Учащиеся объединений ФСН
			Участие в муниципальном конкурсе по направлению «Хореография».	Учащиеся объединений ХН
			Участие в акции «Библионочь».	Учащиеся 16-18 лет
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Мероприятия в рамках Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра».	Учащиеся Центра
	«Семья»	Работа с родителями; профориентация	Участие родителя во всероссийской акции «Классные встречи».	Учащиеся и родители
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Оформление тематической фотозоны «Победоносная весна!» (сбор фотографий дедов, прадедов учащихся, воевавших в ВОО 1941-1945 гг.)	Учащиеся всех возрастных категорий объединения «Основы цифровой фотографии»
	«Здоровое	Ключевое	Весенний турниры: по баскет-	Учащиеся 10-18 лет



	поколение»	дело	болу «Оранжевый мяч»; по волейболу; по мини-футболу; тэг-регби и шахматам.	
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Фотовыставки «Чистота родного края!» в рамках «Дня экологических знаний» (15 апреля) и Международного дня Земли» (22 апреля).	Учащиеся всех возрастных категорий
Май	«Традиции Центра»	КТД	Митинг памяти «Поклонимся великим тем года», посвященный Дню Победы в ВОВ 1941-1945 годов!	
			Конкурс стихов «Сороковые - роковые!»	Учащиеся 12 -18 лет
	КТД	Отчетный концерт – награждение «Весне навстречу» и выставка детского творчества «Зарни кияс» («Золотые руки»).	Учащиеся всех объединений, родители (ЗП), педагоги ДО	
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс рисунков и плакатов «Этот День Победы!».	Учащиеся ХН
			Благотворительная акция «Поздравление ветерану!» в рамках празднования Дня Победы.	Учащиеся ХН
«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Фотомарафон «В союзе дружбы!», посвященный Дню пионерии и детских общественных организаций.	Учащиеся Центра	
Май – июнь	«Семья»	Ключевое дело	Культурно-познавательная программа «Мы одна семья!», посвященная Международному дню семьи (15 мая).	Учащиеся всех возрастов
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Выставка рисунков «Весенняя пора! Не играй с огнем!».	Учащиеся ХН
		Работа с родителями и учащимися	Участие в городском конкурсе «Семейный архив».	Учащиеся 7 -18 лет
	«Здоровье поколение»	Ценностная безопасность	День здоровья с проведением кросса по легкой атлетике «Майский забег!».	Учащиеся 7 – 18 лет ФН
«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция «Наш любимый школьный двор!» по организации эко-субботников на территориях, закрепленных за МУ ДО «ЦДОД № 9».	Учащиеся всех возрастов	

**План работы с родителями.**

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	Родительское собрание «Знакомство с программой, обсуждение совместных мероприятий на учебный год, заполнение анкет, график участия на соревнованиях». Знакомство с локальными актами, правилами учащихся.	сентябрь - октябрь
2.	Приглашение и активное общение с родителями в группе ВК.	сентябрь – май
3.	Соревнования: участие в соревнованиях на учрежденческом уровне, муниципальном уровне и т.д. (Родители помогают с поездкой детей).	ноябрь - декабрь
4.	Открытые занятия для родителей.	ноябрь
5.	Консультации для родителей.	по плану
6.	Посещение на дому.	по плану
7.	Привлечение родителей к посильной помощи в объединении.	по плану
8.	Родительское собрание «Промежуточные итоги умений и навыков, отчёт об итогах соревнований, поздравление победителей».	декабрь
9.	Поход-прогулка на лыжах.	январь
10.	Родительское собрание «Неделя безопасности».	январь - февраль
11.	Чаепитие: поздравление с 23 февраля и 8 марта.	февраль - март
12.	Родительское собрание по итогам года. 1. Знакомство с инструкциями по пожарной безопасности детей и по правилам безопасного поведения на водоемах. 2. Подведение итогов года. Вручение благодарственных писем родителям. План работы на лето. Планирование работы на следующий учебный год. 3. Инструктаж «Правила дорожного движения».	май

**План работы с детьми из семей «группы риска».**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Составление списка «группы риска».	Сентябрь	педагог-организатор, методист, педагоги ДО
2.	Вовлечение учащихся группы «риска» в объединения центра.	В течение года	педагог-организатор, методист, педагоги ДО
3.	Мероприятия по профилактике правонарушений.	По плану	педагоги ДО
4.	Индивидуальная работа.	В течение года	педагоги ДО
5.	Посещение семей группы «риска».	По плану рейдов	педагоги ДО
6.	Корректировка списков «групп риска»	В течение года	педагоги ДО

**Система организации обучения с применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий  
по ДОП – ДОП «ОФП с элементами вольной борьбы».**

Условия для реализации образовательного процесса	Ресурсы	Формы реализации образовательного процесса	Режим занятий	Способы информирования учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся
<p>- интернет-браузер и подключение к сети интернет; - комплект технического программного обеспечения (skype.com, zoom.us); - микрофон, динамики (наушники), веб-камера.</p>	<p>Giseo. rko-mi.ru, мессенджер - WhatsApp, соц. Сеть - ВКонтакте.</p>	<p>видео-лекция, онлайн консультация, самостоятельно созданные обучающие задания (видео фрагменты, упражнения, тесты и т.п).</p>	<p>- в смешанном виде.</p>	<p>1. о переходе образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ; 2. с расписанием на данный период (ГИС ЭО, официальный сайт МУ ДО «ЦДОД № 9»); 3. о работе горячей телефонной линии и технической поддержки учащихся. Пункт 1-3: сайт Центра, группа Центра в ВК, ГИСЭО, телефонная связь, смс-сообщение. 4. о видах получения обратной связи с родителями и учащимися (группа объединения ВК).</p>