

Отдел образования администрации Тацинского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
протокол от «02» сентября 2025 г.  
№ 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
Калугин Г.Н.  
приказ от «02» сентября 2025г.  
№ 118

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ»  
физкультурно - спортивная направленность**

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированная

**Целевая группа (возраст):** от 7 до 15 лет

**Форма обучения:** очная

**Срок реализации:** 36 недель, 216 часа

**Разработчики:**

тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ

**Шляхтин Евгений Викторович**

ст. Тацинская  
2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования»**

- 1.1. Пояснительная записка;
- 1.2. Цель и задачи программы;
- 1.3. Содержание программы для учащихся 7-15 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.4. Планируемые результаты для учащихся 7-15 лет.

### **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.**

- 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по вольной борьбе для группы учащихся 7-15 лет.
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.3. Методическое обеспечение;
- 2.4. Формы аттестации;
- 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы);
- 2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

### **III Список литературы.**

### **IV Приложения**

# **Раздел I. Основные характеристики образования**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «вольная борьба» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа (далее Программа) составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов:

1. Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

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

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

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

9. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

А также нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными борцами и других научных исследований, адаптирована к условиям деятельности дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ. Настоящая программа направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий вольной борьбой.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса для подготовки борцов 7-15 лет в спортивно-оздоровительных (СОГ) группах.

### **Актуальность.**

Двигательная активность детей и подростков является биологической потребностью, которая часто подавляется в процессе обучения в школе. Возникающая гипокинезия неблагоприятно сказывается на умственной работоспособности школьников и на функциональном состоянии основных систем организма. Данная программа решает проблему малоподвижного образа жизни и вовлекает детей и родителей в динамический стиль жизни, обеспечивающий участие в многочисленных соревнованиях разного уровня и подготовку к ним.

**Новизна** состоит в том, что данная программа является модульной, рассчитана на весь период.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что способствует гармоничному развитию личности.

Позволяет выявлять, развивать и поддерживать талантливых и одарённых детей в области физической культуры и спорта.

**Отличительной особенностью программы** учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

### **Адресат программы:**

Принимаются юноши и девушки в возрасте от 7 до 15 лет, желающие заниматься вольной борьбой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

*Старший школьный возраст* (13–15 лет) характеризуется продолжением роста и развития, что выражается в равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

*Некоторые особенности занятий спортом в этом возрасте:*

- Развитие координационных способностей, в частности быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.
- Развитие силовых и скоростно-силовых возможностей, различных видов выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Занятия спортом в старшем школьном возрасте должны использоваться как средство всестороннего развития личности, для подготовки к труду и защите Родины, а не быть для них самоцелью.

Дети принимаются по заявлению родителей, без предварительного отбора.

### **Режим занятий.**

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю

*Продолжительность* одного занятия составляет два академических часа (90 мин)

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 мин

**Тип занятий:** В зависимости от характера поставленных задач программой подразумеваются комбинированные учебные занятия, теоретические и практические, тренировочные, диагностические и контрольные. Тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит педагог, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В

процессе тренировочного занятия спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину, сдаются контрольные нормативы.

**Объем и срок освоения программы** - 36 недель, 216 часа.

**Вид** - программа является модифицированной.

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Типы занятий:** В зависимости от характера поставленных задач программой подразумеваются комбинированные учебные занятия, теоретические и практические, восстановительные, тренировочные, диагностические и контрольные, индивидуальные, участие в соревнованиях и другие.

**Наполняемость группы:** 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным администрацией МБОУ ДО ДЮСШ расписанием под руководством тренера-преподавателя, учитывающим благоприятный режим тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Основные формы занятий:**

- групповые теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- педагогический контроль подготовленности, тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, учебно-тренировочных сборах (при возможности);
- сдача контрольных нормативов
- участие в спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, конкурсах, праздниках, играх.

## **1.2. Цели и задачи образовательной программы**

**Цель программы:** удовлетворить потребность обучающихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические качества, а также изучение основ техники и тактики вольной борьбы.

**Задачи.**

Программный материал объединён в целостную динамическую систему и предполагает решение следующих **основных задач:**

**Обучающие:**

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;

**Воспитательные:**

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### 1.3. Содержание программы для учащихся 7-15 лет (учебный план, содержание учебного плана).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1.Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития вольной борьбы.	1		1	Беседа
1.2	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.	1		1	Беседа, опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1		1	Беседа, опрос
1.4	Техника безопасности на занятиях вольной борьбы.	1		1	
1.5	Режим тренировочных занятий и отдых.	1		1	Беседа, опрос
1.6	Особенности техники основных приемов в вольной борьбе.	1		1	Беседа, опрос
ВСЕГО:		6		6	
Раздел2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		87	87	Наблюдение, практика, тестирование. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		68	68	
2.3	Тактико-техническая подготовка (ТТМ).		51	51	
ВСЕГО:			206	206	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Контрольное тестирование		2	2	Контроль за выполнением упражнений
3.2	Итоговое тестирование		2	2	
3.3.	Спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий			Результаты соревнований
3.4.	Воспитательные мероприятия	В течении учебного года			
ВСЕГО:			4	4	
ИТОГО:		6	210	216	

## Содержание учебного плана.

### Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

*Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:*

#### **1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития вольной борьбы:**

- Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России.
- Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в ДЮСШ. Содержание работы секции.
- Развитие детского и юношеского спорта.

#### **1.2 Гигиена, врачебный контроль. Закаливание. Режим питания.**

- Общие гигиенические требования к занимающимся борьбой с учетом специфических особенностей. Личная гигиена спортсмена (уход за телом, полостью рта, зубами).
- Общий режим дня, режим труда и отдыха.
- Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме.
- Гигиенические требования к местам занятий борьбы и инвентарю. Поддержание чистоты, гигиены в школе, на улице и спортивных сооружениях.
- Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях. Регулирование веса спортсмена.
- Значение и способы закаливания.

#### ***Режим питания.***

- Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по режиму питания.
- Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

#### **1.3 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

- Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления.
- Субъективные и объективные признаки утомления.
- Переутомление. Перенапряжение.

#### **1.4. Техника безопасности на занятиях вольной борьбы.**

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях вольной борьбе. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

#### **1.5 Режим тренировочных занятий и отдых.**

- Особенности организации занятий. Рекомендации по построению режима дня.
- Рациональная последовательность выполнения умственных и физических нагрузок.
- Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

#### **1.6 Особенности техники основных приемов в вольной борьбе.**



- Понятие о технических приемах борьбы; Характеристика основных приемов игры.
- Понятие о тактике борьбы.
- Классификация техники и тактики борьбы.

## **Раздел 2 Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Современная вольная борьба предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в вольной борьбе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

*Средствами* общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. **Общая физическая подготовка.** Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

#### **Предполагаемый результат:**

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя различные отягощения, природные материалы и др.

**Основными средствами ОФП борцов** являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание и др.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и

метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

**Развитие силы**

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп.

**Развитие быстроты.**

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

**Развитие выносливости**

Упражнения для развития специальной выносливости борца: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

**Развитие ловкости**

Упражнения для воспитания ловкости борца: для защитника – с элементами акробатики. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

**Развитие гибкости**

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

## **2.3. Тактико-техническая подготовка (ТТМ).**

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила

мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность борца характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

*Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:*

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

### **Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования**

#### **3.1. Контрольные испытания**

Контрольные испытания:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- подтягивание (девочки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

#### **3.2. Итоговое тестирование**

Программа должна обеспечить приобретение обучающих знаний, умений и навыков по вольной борьбе, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом. Проводится итоговое тестирование в конце учебно-тренировочного года.

В итоговое тестирование входит:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- наклон вперед из положения сидя
- бег 6-мин

### 3.3. Спортивные мероприятия.

При подготовке юных спортсменов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным играм, эстафеты, легкоатлетические пробеги.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные. Проводятся в виде соревнований.

### 1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы

#### Предметные результаты:

К концу учебного года обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития вольной борьбы в России;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме,
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**должны уметь:**

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по вольной борьбе
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки вольной борьбы;
- освоить техники перемещений, стоек борца в нападении и в защите.

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий

#### 1. *Регулятивные:*

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- принимать и сохранять учебную задачу;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

## **2. Познавательные:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

## **3. Коммуникативные:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## **Оздоровительные результаты программы:**

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## II. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по вольной борьбе для группы учащихся 7-15 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 7 до 15 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Общее число часов за 36 недель обучения составляет 216 учебных часа.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий, день недели	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	Содержание знаний по вольной борьбе на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов Бег в медленном темпе	2	Понедельник 18.00-19.30	Комбинированное практическое	Спортивный зал	Текущий.  Без учета времени
2	09	ОРУ Технический контроль на развитие. Перемещение (Правила) шагом, бегом, скачком, прыжком.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.
3	09	Партнёр: высокие, низкие, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мостик, полумост.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Корректировка техники и тактики игры в футбол.
4	09	ОРУ в парах и самостоятельно. Медленный бег. Поднимание туловища за 30с. Учебная игра	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Выполнения правил игры.
5	09	Элементы маневрирования. Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
6	09	Элементы маневрирования. В стойке: передвижение вперёд, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево-вперёд, на право-назад, на лево-кругом.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
7	09	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Учебная игра	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности выполнения.
8	09	Маневрирование: в различных стойках, знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
9	09	Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	

		ног.					
10	09	Техника безопасности при проведении эстафет. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
11	09	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег 1000м. Метание мяча.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
12	09	ОРУ в парах и самостоятельно. Техника игры. Учебная игра	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
13	09	ОРУ. Кроссовая подготовка. ТБ на занятиях. Общая выносливость.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
14	10	ОРУ в парах и самостоятельно. Техническая подготовка.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Текущий.
15	10	ОРУ в парах и самостоятельно. Скоростные качества. Бег 1000 м. Тесты	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Без учета времени.
16	10	Борьба в партере. Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки и бедра внизу-сзади. Подвижные игры.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Фронтальный.
17	10	Борьба в партере. Захватом скрещенных голеней. Специализированная игра.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Корректировка выполнения команд.
18	10	Борьба в партере. Перевороты забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Фиксирование результатов.
19	10	Борьба в партере. Перевороты перекатом захватом шеи с бедром. Подвижные игры.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Выполнения правил игр.
20	10	ОРУ. Челночный бег 3х10м. Учебная игра.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
21	10	ОРУ в парах и самостоятельно. Контроль-прогноз.	2	18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
22	10	Борьба в партере. Перевороты переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Фиксирование дозировки, точность исполнения.
23	10	Борьба в партере. Перевороты скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности выполнения.
24	10	Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при одностороннем захвате.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
25	10	Борьба в партере. Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
26	10	Борьба в партере. Перевороты переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
27	10	ОРУ в парах и самостоятельно. Игровые упражнения для развития специальной физической и технической	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	

		подготовки.					
28	11	Борьба в партере. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноимённой ноги.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
29	11	Борьба в партере. Перевороты перекатом с захватом шеи сверху и дальней голени; захватом и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
30	11	ОРУ в парах и самостоятельно. Игровые упражнения по развитию двигательных качеств. Экспресс-тесты. Прогноз.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
31	11	ОРУ в парах и самостоятельно. Технический контроль на развитие. ОФК – круговая тренировка.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
32	11	Борьба в партере. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, оставляя захваченную руку назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и , выпрямляя ногу, разорвать захват.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
33	11	ОРУ в парах и самостоятельно. ПФПУ: поднимание туловища за 30с. Наклоны из положения сидя.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
34	11	ОРУ в парах и самостоятельно. ПФПУ: Прыжки в длину с места. Подтягивание, отжимание.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
35	11	ОРУ в парах и самостоятельно. Комплексное выполнение различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Учебная игра.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
36	11	ОРУ. Челночный бег 3х 10 метров. Техника игры вратаря. Учебная игра.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
37	11	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Специализированные игры для юных борцов.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
38	11	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовленные упражнения. Подвижные игры с мячом для юных борцов.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
39	11	Борьба в партере. Перевороты	2	Пятница	Практическое	Спортивный зал	



		накатом захватом предплечья и туловища и сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ногой.		18.00-19.30	еское		
40	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника игры вратаря. Учебная игра.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
41	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с ускорениями. Упражнения для развития игровой ловкости.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
42	12	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сверху.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
43	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Техническая подготовка. Учебная игра.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
44	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Скоростные качества. Тесты.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
45	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для всех мышц групп.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
46	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
47	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Игровые упражнения для развития специальной физической и технической подготовки	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
48	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Контроль-прогноз. Учебная игра	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
49	12	ОРУ. Общая выносливость. Учебная игра.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
50	12	ОРУ в парах и самостоятельно. Учет основных ФК.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
51	12	ОРУ. Общая выносливость, скоростные качества. Подкатом. Учебная игра.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
52	01	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание лежащего на спине противника. Удержание поперёк, эстафеты, подвижный игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
53	01	Основные способы страховки	2	Среда	Практическое	Спортивный	

		соперника при броске назад. Техника исполнения. Применения способов страховки соперника при броске назад.		18.00-19.30	еское	ый зал	
54	01	Броски назад. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры .	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
55	01	Удержание в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги.	2	Понедельн ик 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
56	01	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х 10 м. Эстафетный бег.	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
57	01	ОРУ в парах и самостоятельно. Эстафетный бег.	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
58	01	Броски вперед. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры .	2	Понедельн ик 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
59	01	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег.	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
60	01	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
61	02	Борьба в стойке. Сваливание сбивание. Захватом ног. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры .	2	Понедельн ик 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
62	02	Борьба в стойке. Броски наклоном. Захватом руки с задней подножкой. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры .	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
63	02	Борьба в стойке. Бросок поворотом. Захватом руки и одновременно ноги изнутри. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры .	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
64	02	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с ускорениями. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра.	2	Понедельн ик 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
65	02	Борьба в стойке. Переводы рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры .	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	Текущий. Контроль с учетом времени.
66	02	Борьба в стойке. Захватом одноименной руки с подножкой.	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	Корректиро вка выполнения команд.
67	02	Борьба в стойке. Переводы	2	Понедельн	Практич	Спортивн ый зал	

		нырком. Захватом ноги.		ик 18.00-19.30	еское		Фиксирован ие результатов.
68	02	Борьба в стойке. Бросок наклон. Захватом руки и туловища с подножкой.	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
69	02	ОРУ в парах и самостоятельно. Темповый бег. Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Учебная игра.	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	Корректиро вка
70	02	ОРУ. Общая выносливость. Техническая подготовка. Эстафеты.	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	Выполнения правил игр.
71	02	ОРУ в парах и самостоятельно. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений.	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	Страховка, коррекция движений.
72	03	ОРУ в парах и самостоятельно. Интервальный бег. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Учебная игра.	2	Понедельн ик 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	Фиксирован ие дозировки, точность исполнения.
73	03	Борьба в стойке. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске в перёд. Выполнение страховки при броске назад.	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	Контроль правильност и выполнения
74	03	Борьба в стойке. Броски наклон. Броски наклонм нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра. Защита. Контрприём.	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
75	03	Борьба в стойке. Броски поворотом. Захватом руки и одноименной ноги изнутри.	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
76	03	ОРУ в парах и самостоятельно. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений .Учебная игра.	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
77	03	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для развития специальной выносливости .	2	Понедельн ик 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
78	03	Борьба в стойке. Бросок подворотом. Захватом руки и через плечо с передней подножкой.	2	Среда 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	Текущий. Контроль с учетом времени. Корректиро вка выполнения команд.
79	03	Борьба в стойке. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи. Бросок подворотом вправо, влево. Сваливание зацепом разноименной ноги изнутри.	2	Пятница 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	
80	03	Борьба в стойке. Положение обоюдный захват. Бросок вращением. Бросок подворотом	2	Понедельн ик 18.00-19.30	Практич еское	Спортивн ый зал	

		вправо, влево.					коррекция движений. Фиксирование дозировки, точность исполнения. Контроль правильности выполнения
81	03	Борьба в стойке. Положение обоюдный захват. Проход в одноименную ногу изнутри. Бросок подворотом через плечо.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
82	03	ОРУ. Общая выносливость, скоростные качества. Учебная игра.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
83	03	Борьба в стойке. Положение обоюдный захват. Сваливание сбивание захватом шеи и разноименной ноги.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
84	04	Борьба в стойке. Положение обоюдный захват. Перевод нырком под свою руку, Захватом ближнего бедра.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
85	04	Борьба в стойке. Положение обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
86	04	Борьба в стойке. Переводы рывком. Захватом одноименной руки с подножкой.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
87	04	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х 10 м. Эстафетный бег.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
88	04	ОРУ в парах и самостоятельно. Эстафетный бег. Учебная игра.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
89	04	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с ускорениями. Игры.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
90	04	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег. Учебная игра.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
91	04	Тренировочные задания по решению эпизодов страховки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнёра, стоящего в разных стойках; сочетание захватом.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
92	04	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег 1000 м. Непрерывный равномерный бег.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
93	04	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
94	04	Тренировочные задания. Передвижение с партнёром: вперёд, назад, влево, вправо; относительно партнёра, стоящего в разных стойках с одним захватом и изменением захвата.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
95	04	Тренировочные задания. Выталкивание партнёра в определённом захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	

96	04	Тренировочные задания. Перетягивание партнёра в обоюдном захвате за край площадки ковра, за черту. Отрыв партнёра от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
97	05	ОРУ в парах и самостоятельно. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Учебная игра.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	Текущий. Контроль с учетом времени. Корректировка выполнения команд. Фиксирование результатов. Выполнения правил игр. Страховка, коррекция движений. Фиксирование дозировки, точность исполнения. Контроль правильности выполнения
98	04	Тренировочные задания. Выведение партнёра из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
99	04	ОРУ. Темповый бег. Упражнения для развития специальной выносливости Эстафеты.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
100	04	ОРУ в парах и самостоятельно. Переменный кроссовый бег. Игры.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
101	04	Тренировочные задания. Выполнение изучаемых приёмов: на партере стоящем в разных стойках; на партерах разного роста; на партере двигающемся в разных направлениях; на партере наступающем, отступающем, скользящем блокирующими захватами и упорами.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
102	05	ОРУ в парах и самостоятельно. Игры. Упражнения для развития игровой ловкости.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
103	05	ОРУ в парах и самостоятельно. Техническая и скоростная подготовка.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
104	05	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приёмов типа стойка-партер.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
105	05	ОРУ в парах и самостоятельно. Техническая и скоростная подготовка.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
106	05	ОРУ в парах и самостоятельно. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью. Игры.	2	Понедельник 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
107	05	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег 1000 м. Техническая и скоростная подготовка.	2	Среда 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	
108	05	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Удержание захватом руки и шеи сбоку.	2	Пятница 18.00-19.30	Практическое	Спортивный зал	

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы запланированы с учетом погодных условий и календаря соревнований.

При обучении основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое оснащение**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ ДО ДЮСШ. Имеется методический материал с описанием основных упражнений по вольной борьбе, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **Техническое оснащение занятий:**

#### ***Спортивный инвентарь:***

- скакалки,
- борцовский ковёр,
- манекен для борьбы,
- канат,
- баскетбольный мяч,

#### ***Спортивные снаряды:***

- Гимнастическая стенка
- Перекладина для подтягивания

#### ***Материально-технические условия:***

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион.

### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-совместителем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

## **2.3. Методическое обеспечение**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме;
- используются методы:
  - **словесный:** объяснение, беседа, рассказ;
  - **наглядный:** показ педагогом, обучающимися, работа по образцу, показ видеоматериалов;
  - **практический:** тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.
- **методы убеждения и разъяснения,**
- **группового воздействия,**
- **приучения к повышенной трудности занятий,**

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по вольной борьбе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,

- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы, тестирование.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Для успешного проведения курса теоретической и практической части программы в нашей спортивной школе разработаны:

- тестовые задания по теоретической подготовке;
- карточки игр для развития двигательных качеств;
- материалы по темам теоретических занятий;
- положения по проведению различных соревнований;
- сценарии спортивно- массовых мероприятий;

## 2.4. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов, зачетных требований физических качеств и двигательных способностей учащихся по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

### **Педагогический контроль подготовленности.**

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является **наблюдение**. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Достижения воспитанниками требований программы осуществляется не менее 2-х раз в год в ходе контрольных испытаний по определенным видам (начало и конец года) и на соревнованиях.

1. Формы входного контроля: контрольные испытания (бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3х10м), подтягивание, бег 1000 м)
2. Формы текущего контроля: контрольные испытания (Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3х10м), подтягивание, отжимание)
3. Форма подведения итогов реализации программы (итоговая аттестация): (анализ результатов соревновательной деятельности и переводные- контрольные испытания)

**Средства контроля:** устный опрос, педагогическая диагностика, наблюдение, участие в соревнованиях.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Сроки сдачи контрольных испытаний: сентябрь-октябрь, январь, май. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования на учебно-тренировочных занятиях.

#### **Формы подведения итогов:**

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- общая культура,
- аккуратность,
- содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- реакция на замечания и поощрения,
- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
- трудолюбие,
- коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- соревнования,
- зачеты,
- игры,
- эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- соревнования,
- контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- Протоколы контрольных нормативов.
- Протоколы соревнований.
- 

### **2.5. Диагностический инструментарий**

- Оценка качества образования занимающимися (8-14 лет) Приложение 1
- Диагностика воспитанности. Приложение 2

В ходе диагностики по программе «Вольная борьба» отслеживаются показатели:

- **уровень освоения программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;
- **личностные результаты учащихся:** мотивация, самооценка, терпение, воля;
- **метапредметные результаты учащихся:** умение ставить цель и оценивать свой труд, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к легкой атлетике;
- **предметные результаты учащихся:** знание истории развития легкой атлетики, лексические единицы по пройденной тематике, элементарные, связанные высказывания о себе и об окружающем мире, о прочитанном, увиденном, услышанном, выражая при этом своё отношение к воспринятой информации; умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы



- собеседника; кратко рассказать о себе, своей семье, друге; умение читать и понимать на слух простые тексты; понимать на слух речь учителя, одноклассников;
- **здоровьесбережение:** формирование основ здорового образа жизни.

## **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей учащихся спортивно-оздоровительных групп**

### **Оценка результатов бега 30 м (юноши)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
8	7,1 и более	7,0-6,0	5,4 и менее
9	6,8 и более	6,7-5,7	5,1 и менее
10	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее
11	5,5 и более	4,9-5,4	4,8 и менее
12	5,3 и более	4,7-5,2	4,6 и менее
13	5,1 и более	4,5-5,0	4,4 и менее
14	4,9 и более	4,3-4,8	4,2 и менее
15	4,7 и более	4,1-4,6	4,1 и менее

### **Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
7	100 и меньше	115-135	155 и дальше
8	110 и меньше	125-145	165 и дальше
9	120 и меньше	130-150	175 и дальше
10	130 и меньше	140-160	185 и дальше
11	180 и меньше	181-195	196 и дальше
12	195 и меньше	196-210	211 и дальше
13	205 и меньше	206-220	221 и дальше
14	215 и меньше	216-235	236 и дальше
15	230 и меньше	231-250	251 и дальше

### **Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (юноши)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
7	11,2 и больше	10,8-10,3	9,9 и меньше
8	10,4 и больше	10,0-9,5	9,1 и меньше
9	10,2 и больше	9,9-9,3	8,8 и меньше
10	9,9 и больше	9,5-9,0	8,6 и меньше
11	8,5 и больше	7,9-8,4	7,8 и меньше
12	8,3 и больше	7,7-8,2	7,7 и меньше
13	8,1 и больше	7,5-8,0	7,4 и меньше
14	7,9 и больше	7,3-7,8	7,2 и меньше
15	7,7 и больше	7,1-7,6	7,0 и меньше

## 2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

### Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

*Направленное формирование личности спортсмена* – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

*Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:*

первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий;  
второй – в процессе спортивных соревнований.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих **принципов**:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

**Цель программы воспитания:** создание условий для становления гармонично-развитой личности путём воспитания качеств нравственности, гражданственности и привития здорового образа жизни.

**Основными задачами** воспитательной работы в ДЮСШ является:

- формирование отношения к спорту - как к средству подготовки к труду и защите отечества;
- целенаправленный поиск условий с целью максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду;
- воспитания в духе гордости за свою школу, ориентировать воспитанников на приумножение спортивных достижений, уважения сложившихся традиций в образовательном учреждении;
- соблюдение спортивной этики;
- обеспечение подготовки к сознательной общественной жизни и общественно-правовых черт поведения и т.д.
- Воспитание эстетических и волевых качеств, трудолюбия, упорства, дисциплины и терпения в достижении поставленных задач.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

### **Направления программы воспитания:**

#### **1. Физическое воспитание:**

##### **Решаемые задачи:**

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;

##### **Ожидаемый результат:**

##### **Обучающиеся должны знать:**

1. Что такое здоровый образ жизни и его необходимость;
2. Что такое вредные привычки и как себя от них защитить;
3. Возрастные физиологические особенности;
4. Правила гигиены;
5. Основы безопасности на спортивных занятиях, правила поведения во дворах на игровых площадках в свое свободное время.
6. Требования к одежде в различных условиях (спортивный зал, школа, улица).
7. Правила закаливания.

##### **Должны уметь:**

1. Соблюдать правила личной гигиены;
2. Выстраивать коммуникативные отношения в коллективе, в команде;
3. Использовать приемы и способы самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться), самоанализа спортивной деятельности (определение ошибок, выявление причин, постановка корректирующей цели).
4. Выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во внеурочное время;
5. Выполнять правила поведения в спортивной школе, на улице, на природе.
6. Оказывать первую медицинскую помощь.

#### **2. Гражданско- патриотическое воспитание:**

Способствует социализации обучающихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

**Решаемые задачи:**

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;
- воспитание правовой культуры.

**Ожидаемый результат:**

Выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- понимающий Россию и русского человека;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;
- ориентированный на социальную адаптацию к современным условиям жизни.

**3. Трудовое воспитание:**

способствует формированию у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества.

**Решаемые задачи:**

- воспитание потребности трудиться:
  - ✓ на учебно-тренировочных занятиях;
  - ✓ в школе.
- воспитание самостоятельности и ответственности в спортивной деятельности, соревнованиях;
- воспитание бережного отношения к имуществу школы.

**Направление воспитательной деятельности:**

- составление индивидуальных планов тренировки;
- просмотр соревнований с последующим обсуждением;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация системы морального стимулирования.
- привлечение обучающихся к ремонту спортивного оборудования и инвентаря.

**Методы воспитательной работы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, собрания, информации;
- наглядные методы: иллюстрации, демонстрации, экскурсии, презентации, выставки, музеи, стенды;
- -педагогические методы - убеждение, поощрение, принуждение, личный пример;
- практические методы – дежурство, сбор и оформление экспонатов, документов для музея, изготовление стендов, оформление выставок.

**Формы воспитательной работы:****индивидуальные:**

- беседа, собеседование, поручение, совет, помощь;
- тестирование, анкетирование;
- обмен мнениями, совместный поиск решений проблем;

**Коллективные:**

- праздники, собрания, встречи с представителями органов власти, общественных организаций;

- походы, соревнования.

**Средства воспитательной работы:**

- -художественно-выразительные (хореография, пение, оформление спортивных залов, фойе школы, стенды; выставки);
- технические (аудио и видеоаппаратура);
- материальные (оборудование, инвентарь, канцелярские принадлежности, поделочные материалы);

## Календарный план воспитательной работы.

### УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

№ п\п	Направление, тема	Сроки, место проведения	Ответственный
1	Провести приемные и контрольно-переводные испытания	Сентябрь, октябрь, апрель, май	Шляхтин Е.В.
2	Составить расписание учебно-тренировочных занятий	Август	Шляхтин Е.В.
3	Провести выборы старост в группах	До 01.10.2025	Шляхтин Е.В.
4	Составить и утвердить планы воспитательной работы в группах	До 01.09.2025	Шляхтин Е.В.
5	Систематически осуществлять контроль за учебой учащихся в образовательной школе, путем проверок дневников и встреч с классными руководителями	В течение года	Шляхтин Е.В.
6	Привлекать учащихся к занятиям имеющих отклонения от норм поведения	В течение года	Шляхтин Е.В.
7	Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях предусмотренных календарем ДЮСШ	По календарю соревнований	Шляхтин Е.В.

### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, СЕМЬЕЙ, ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Общешкольные мероприятия. Организационные: знакомство с локальными актами школы, основные направления школы, задачи.	Сентябрь	Шляхтин Е.В.
2	Тематические родительские собрания в группах: <ul style="list-style-type: none"> <li>«этот трудный подростковый возраст»</li> <li>«роль семьи в развитии моральных качеств подростков»</li> </ul>	В течение года	Шляхтин Е.В.
3	Родительские собрания, совместные праздники, творческие встречи, индивидуальные консультации	Октябрь, март	Шляхтин Е.В.

### ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Провести профилактические беседы на тему: <ul style="list-style-type: none"> <li>О вреде наркомании;</li> <li>Несоблюдение режима питания;</li> <li>О вреде алкоголя, курения;</li> <li>О вреде пассивного образа жизни</li> <li>Железная дорога – зона повышенной опасности</li> </ul>	В течение учебного года	Шляхтин Е.В.

## СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА.

№	Направления	Сроки	Ответственный
1	Составить и утвердить календарь спортивно-массовых мероприятий на 2025-2026 уч.г.	До 01 сентября 2025 года	Шляхтин Е.В.
2	Организация и проведение деятельности во время каникул	В период каникул	Шляхтин Е.В.
3	Проводить внутришкольные соревнования, товарищеские встречи	В течение года	Согласно положению
4	Обеспечить участие в соревнованиях района, области	В течение года	Согласно положению

### III.Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017 г., Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - Москва, АСТ АСТРЕЛЬ, 2003 г., 863 с.
3. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред.проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015 г., 272 с.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2015г., 157 с.
5. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008г., 331с.
6. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2018 г., 256 с.
7. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
8. Волейбол:Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
9. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
10. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
12. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с

#### 6.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс] <http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>.
2. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации [Электронный ресурс]: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Шамаева О.Ю. Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>



## IV Приложение

### Приложение №1

#### Оценка качества образования занимающимися (7-15 лет)

Написать: «да», если согласны с этим определением,  
«нет», если не согласны с определением;  
«не знаю», если затрудняетесь ответить.

№ п/п	Вопросы анкеты	ответ
1.	На каждое занятие я хожу с большим желанием.	
2.	На занятиях мы узнаем много нового, рассказывает тренер	
3.	Много времени на тренировке уходит на выполнение различных упражнений.	
4.	На занятиях не пропадает зря ни одна минута времени	
5.	На занятиях часто используются схемы, таблицы.	
6.	Конец тренировки я всегда жду без радости.	
7.	К каждому из нас тренер – преподаватель умеет найти свой подход.	
8.	На занятиях мы так много выполняем различных заданий, что нет времени отвлекаться.	
9.	У тренера всегда хорошее, бодрое настроение.	
10.	Я уверен, что тренер всегда придет мне на помощь.	
11.	Строгость и справедливость хорошо сочетаются в характере нашего тренера.	
12.	Я часто рассказываю о тренере своим родителям.	
13.	Я доволен , как ко мне относится тренер- преподаватель	
14.	На нашего тренера- преподавателя всегда приятно смотреть.	
15.	Нам повезло с тренером- преподавателем.	
16.	Думаю, что тренер ценит и уважает каждого из нас.	

**Диагностика воспитанности.**  
**Психолого-педагогическая характеристика уровня воспитанности**  
**обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ**

*Методика «Самоанализа личности»*

Цель: методика позволяет оценивать уровень проявления социально ценных качеств личности:

- активность нравственной позиции;
- коллективизм;
- гражданственность в труде;
- трудолюбие;
- волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами и разбит на два под фактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, под фактору указывает на более высокую степень проявления данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по факту-20, по фактору- 10, минимальный соответственно 4 и 2. Ребятам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности.

Ответ выбирается по следующей шкале:

неверно	Скорее неверно	Когда как	В целом верно	верно
1	2	3	4	5

Текст методики

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я - целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищам.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам.
19. Мне присуща тщательность, добросовестность в любом деле.
20. Люблю самостоятельную, трудную работу.

21. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.
22. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, навыки.
23. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на постороннее.
24. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Ключ к методике «Самоанализ личности»

1. Активность нравственной позиции – 1,2,13,14
  - 1а) уважение к людям, совестливость – 1,13
  - 1б) стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14
2. Коллективизм – 3,4,15,16
  - 2а) ответственность перед коллективом – 3, 15
  - 2б) чуткость и взаимопомощь – 4,16
3. Гражданственность в труде – 5,6,17,18
  - 3а) осознание значимости своего труда для общества – 5,17
  - 3б) бережное отношение к результатам труда, у природе – 6,18
4. Трудолюбие – 7,8,19,20
  - 4а) добросовестность – 7,19
  - 4б) самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20
5. Творческая активность – 9,10,21,22
  - 5а) стремление к улучшению процесса работы – 9,21
  - 5б) стремление к новому, инициатива – 10,22
6. Волевые качества – 11,12,23,24
  - 6а) целеустремленность – 11,23
  - 6б) настойчивость и самообладание – 12, 24

Интервалы уровней проявления фактора качества у школьника:

Низкий 1,00 – 3,65

Средний 3,66 – 4,32

Высокий 4,33 – 5,00

По вопросам каждого фактора и под фактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних арифметических делится при подсчете данных группы на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов от 1 до 5.

Тренеру и родителям рекомендуется также сделать анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований учителя дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а дети – самые высокие самооценки.

Степень расхождения между оценками учителя и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в классе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств. Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

№ п/п	Показатель	Активность нравственной позиции			коллективизм			Гражданственность в труде			трудолюбие			Творческая активность			Волевые качества			итоговый
	группа	Уважение к людям	Стремление к нравственному самовоспитанию		Ответственность перед коллективом	Чуткость и взаимопомощь		Осознание значимости своего труда для общества	Бережное отношение к результатам труда, к природе .		добросовестность	Самостоятельность в преодолении трудностей		Стремление к улучшению процесса работы	Стремление к новому, инициатива		целеустремленность	Настойчивость и самообладание		