

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.Н. Сабурова»  
города Можги Удмуртской Республики

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета  
(протокол от « 12 » мая 2023 г. № 9)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_ О.С. Чувашова

«01» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ СОШ № 6

\_\_\_\_\_ В.П. Карпов

Приказ от « 23 » 05 2023г. № 136

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СТАРТОВОГО УРОВНЯ

***«Греко-римская борьба»***

Возраст учащихся: - 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Карпов Владимир Павлович

г. Можга, 2023

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» стартового уровня (далее программа) составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.Н. Сабурова» города Можги Удмуртской Республики (далее МБОУ СОШ № 6).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** греко-римская борьба входит в виды спорта Летних Олимпийских игр и является популярной в нашей стране. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

**Новизна программы:** в рамках обучения по программе проводится подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне».

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия физической культурой: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

**Отличительной особенностью программы** от программ, представленных в учебных пособиях «Греко-римская борьба: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва»<sup>1</sup>, «Спортивная борьба: отбор и планирование»<sup>2</sup> в том, что в нее добавлены разделы, знакомящие учащихся историей ВФСК «ГТО» и нормативами его сдачи.

**Преимуществом программ со школьными программами, предметами:** программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физкультурой (гимнастика – акробатика, укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры, история физкультуры и спорта, ВФСК ГТО);

<sup>1</sup> Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004 – 272 с.

<sup>2</sup> Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 144с., ил.

- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание строение человека);

- историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр).

В программе предусмотрено **сетевое взаимодействие** с Федерацией греко-римской борьбы города Можги.

Программа предусматривает возможность **построения индивидуального образовательного маршрута** для повышения технического мастерства, совершенствования отдельных физических качеств. Детям предоставляется возможность участия в соревнованиях разного уровня сложности.

**Адресат программы:** мальчики 9-10 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Каждый возрастной период представляет особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование определенных двигательных способностей и физических качеств:

| Физические качества         | Возраст (лет) |    |
|-----------------------------|---------------|----|
|                             | 9             | 10 |
| Рост                        |               |    |
| Мышечная сила               |               |    |
| Быстрота                    | +             | +  |
| Скоростно-силовые качества  | +             | +  |
| Сила                        |               |    |
| Аэробные возможности        | +             | +  |
| Анаэробные возможности      |               | +  |
| Гибкость                    | +             |    |
| Координационные способности | +             | +  |
| Равновесие                  | +             | +  |

С учетом этих особенностей определяется преимущественная направленность тренировочного процесса.

**Состав группы:** 12-25 человек.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительностью 111 часов.

Программа реализуется **на стартовом уровне**. На данном этапе учащимся дается минимальный объем теоретических знаний о греко-римской борьбе, происходит обучение простым приемам борьбы.

**Форма обучения** - очная. В ситуациях эпидемии, режима самоизоляции и карантина, морозных дней учащимся предоставляется возможность обучаться по программе дистанционно.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии** - индивидуальная, групповая.

**Особенности организации образовательного процесса:** в учебном процессе используются следующие виды занятий: теоретические и практические занятия, мастер-классы, соревнования, встреча с интересными людьми.

**Режим занятий:** группы занимаются 2 раза в неделю, 3 часа (2ч+1ч) в соответствии с СанПин 1.2.3685-21. Продолжительность занятия - 45 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение греко-римской борьбой.

### Задачи:

1. научить основам техники и тактики греко-римской борьбы;
2. сформировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на развитие личности учащегося;
3. развить познавательный интерес к истории физической культуры и спорта;
4. воспитать целеустремленность, волю к победе, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

| №  | Раздел, темы  | Всего часов | В том числе |          | Формы аттестации/ контроля     |
|----|---|-------------|-------------|----------|--------------------------------|
|    |   |             | теория      | практика |                                |
| 1  | Вводное занятие   | 2           | 1           | 1        | Диагностика физических качеств |
| 2  | Физическая культура и спорт в Удмуртской Республике и РФ                | 1           | 1           | -        | Устный доклад                  |
| 3  | История возникновения греко-римской борьбы                              | 1           | 1           |          |                                |
| 4  | Гигиена, закаливание, питание и режим борца                             | 2           | 2           | -        | Опрос                          |
| 5  | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой     | 2           | 2           | -        |                                |
| 6  | Спортивный массаж и врачебный контроль                                  | 1           | 1           | -        |                                |
| 7  | Моральный и волевой облик спортсмена                                    | 1           | 1           | -        |                                |
| 8  | Специальная психологическая подготовка                                  | 1           | 1           | -        |                                |
| 9  | Строение человеческого тела   | 3           | 1           | 2        |                                |
| 10 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труд и Обороне» | 3           | 1           | 2        | Диагностика физических качеств |
| 11 | Правила соревнований, организация их проведения                         | 1           | 1           | -        | Опрос                          |
| 12 | Оборудование, инвентарь   | 1           | 1           | -        |                                |
| 13 | Общая физическая подготовка (ОФП)                                       | 96          | -           | 96       | Диагностика                    |

|               |   |                       |          |            |                           |
|---------------|---|-----------------------|----------|------------|---------------------------|
| 14            | Специальная физическая подготовка (СФП)               | 61                    | -        | 61         | физических качеств        |
| 15            | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы | 44                    | 2        | 42         | Контрольные упражнения    |
| 16            | Итоговое занятие                                      | 2                     | -        | 2          | Показательные выступления |
| 17            | Участие в соревнованиях                               | По календарному плану |          |            |                           |
| 18            | Медицинский осмотр                                    | 2 раза в год          |          |            |                           |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>111</b>            | <b>8</b> | <b>103</b> |                           |

### Содержание учебного плана

| № п/п | Раздел, темы  | Содержание  |          |
|-------|---|---|----------|
|       |   | теория  | практика |
| 1.    | Вводное занятие   | 1) Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.<br>2) Отдельный инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке. |          |
| 2.    | Физическая культура и спорт в Удмуртской Республике и РФ            | 1) Развитие спорта в Удмуртской Республике.<br>2) Развитие спорта в России.<br>3) Развитие спорта в городе Можге.   | ОФП      |
| 3.    | История возникновения греко-римской борьбы                          | 1) Греко-римская борьба, как вид единоборств.<br>2) История возникновения борьбы.<br>3) Зарождение борьбы на Руси.  | ОФП      |
| 4.    | Гигиена, закаливание, питание и режим борца                         | 1) Влияние гигиены и закаливания на организм борца.<br>2) Влияние питания и режима дня на организм борца.<br>3) Для чего соблюдается режим дня.   | ОФП      |
| 5.    | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой | 1) Причины и факторы травматизма в борьбе.<br>2) Кодекс борца (правила поведения в зале и на соревнованиях).  |          |
| 6.    | Спортивный массаж и врачебный                                       | 1) Массаж, как средство реабилитации после значительных физических  | ОФП      |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | контроль   | нагрузок.<br>2) Восстановительный массаж<br>3) Медосмотр борцов у спортивного врача.  |   |
| 7.  | Моральный и волевой облик спортсмена                                     | 1)Формирование у занимающихся высоких моральных качеств.<br>2)Преданность к России, семье, Родине.  | ОФП   |
| 8.  | Специально-психологическая подготовка борца                              | 1) Привить устойчивый интерес к занятиям спортом.<br>2) Формирование установки на тренировочную деятельность.   | ОФП   |
| 9.  | Строение человека  | 1) Костный скелет человека<br>2) Основные мышцы человека  | 1)Показать на теле и назвать основные кости человека.<br>2)Основные мышцы человека.   |
| 10. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труду и Обороне» | История ВФСК ГТО в России.<br>Тестирование нормативов: бег, прыжок с места подтягивание, отжимание.   | ОФП   |
| 11. | Правила соревнований, организация их проведения                          | 1) Соревнования по борьбе.<br>2) Борьба по какой системе.<br>3) Подготовка к соревнованиям.   | ОФП   |
| 12. | Оборудование и инвентарь   | 1) Оборудование борцовского зала.<br>2) Оборудование летней площадки.<br>3) Тренажерный зал.  | ОФП   |
| 13. | Общая физическая подготовка  | 1) Упражнения для рук плечевого пояса<br>2) Упражнение для туловища.<br>3) Упражнения для ног.<br>4) Упражнения для формирования правильной осанки.<br>5) Дыхательные упражнения.<br>6) Упражнения на расслабление.<br>7) Упражнения со скакалкой.<br>8) Упражнения со шгутом.<br>9) Упражнения с мячом.<br>10) Упражнения с партнером.<br>11) Упражнения с предметами. | Строевые упражнения выполняются четко.<br>Упражнения для рук, плечевого пояса и ног выполняются с максимальной амплитудой движения.<br>Упражнения с предметами выполняются с заданной дистанцией друг от друга. |
| 14. | Специальная физическая подготовка  | 1)Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через правое и левое  | Акробатические упражнения выполняются с   |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | <p>плечо, колесо.</p> <p>2) Упражнения для укрепления мышц шеи.</p> <p>3) Упражнения на мосту.</p> <p>4) Упражнения в самостраховке.</p> <p>5) Имитационные упражнения.</p> <p>6) Упражнения с партнером.</p> <p>7) Упражнения с касанием тела.</p>  | <p>подстраховкой тренера.</p> <p>Все упражнения на мышцы шеи выполняются с самостраховкой.</p> <p>На борцовском мосту вперед не толкать.</p> <p>Имитационные упражнения выполняются с легким весом, без партнера и с партнером.</p>  |
| 15. | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. | <p>1) Стойка: формирование левосторонней, правосторонней, низкой, высокой, средней стойки.</p> <p>2) Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, положение лежа на спине.</p> <p>Приемы борьбы в партере:</p> <p>1) Перевороты рычагом</p> <p>2) Защита от рычага</p> <p>3) Переворот скручиванием с захвата руки сбоку</p> <p>4) Защита от скручивания.</p> <p>5) Переворот скручиванием с захватом дальней руки, сзади и сбоку.</p> <p>6) Защита от скручивания захвата дальней руки</p> <p>7) Накат за туловище</p> <p>8) Защита от наката.</p> <p>Приемы борьбы в стойке:</p> <p>1) Перевод рывком за руку</p> <p>2) Защита от рывка за руку</p> <p>3) Нырок под руку</p> <p>4) Защита от нырка</p> <p>5) Бросок за руку через спину</p> <p>6) Посадка с крестового захвата</p> | <p>Борьба в партере. Для первого года обучения даются простые приемы в партере: рычаг за руку, атакующий берется за дальнюю руку от себя за кисть и за предплечье, таким образом, руку соперника тянет рывком на себя. Соперник переворачивается на лопатки, руку, не отпуская соперника, перехватывается за шею, ноги поставить широко, тазом – на ковре.</p> <p>Борьба в стойке правильно ставятся ноги при выполнении приемов. При падении не выставлять руки, правильно группироваться во время бросков.</p> |
| 16. | Итоговое занятие                                       |  | Показательные выступления  |

## 1.4. Планируемые результаты

### **Личностные**

- умеют ставить цель и стремятся достичь ее;
- формируется потребность в ведении здорового образа жизни;
- умеют соблюдать технику безопасности.

### **Предметные**

- знают историю возникновения греко-римской борьбы;
- умеют выполнять один прием в партере и один прием в стойке;
- сдают контрольные нормативы по ОФП не ниже оценки «удовлетворительно»;
- принимают участие в соревнованиях по греко-римской борьбе среди новичков.

### **Метапредметные**

- развиты быстрота, выносливость, гибкость;
- умеют выстраивать режим дня;
- знают строение человеческого тела
- знают историю физической культуры и спорта в Удмуртской Республике и РФ



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации программы

Реализация программы предполагает наличие:

- 1) спортивный зал с борцовским покрытием и матами, скакалки, мячи, резина;
- 2) спортивный зал (игровой), в котором находится штанга, гири, гантели, рукоход, брусья, гимнастические маты;
- 3) уличная спортивная площадка, где имеются брусья, турники, резиновые колеса, рукоход.

Информационное обеспечение: интернет источники - <http://www.wrestrus.ru/>; <http://www.fizkulturavshkole.ru/>; <http://fizkultura-na5.ru/>

Кадры: педагог, имеющий педагогическое образование и квалификацию по направлению «Физическая культура».

### 2.2. Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются:

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

Цель использования: создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс по греко-римской борьбе;

личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;

определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;

определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (1 раз в год) медицинских осмотров.

Результаты использования: технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

#### **Технология проблемного обучения**

Цель использования: развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения: при проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования: технология проблемного обучения дает возможность педагогу определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

### **Здоровьесберегающая технология**

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.

Способы внедрения: при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях; распределяется физическая нагрузка с учетом физических возможностей воспитанников; применяются методы и приемы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям греко-римской борьбой у каждого воспитанника; организация каникулярного отдыха.

Результаты использования: здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

| № п/п | Название разделов или тем                                  | Методические виды продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, презентаций и т.д.) | Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д. | Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытно-исследовательской работы и т.д. |
|-------|--|---|---|---|
| 1     | История физической культуры и спорта, греко-римской борьбы | Разработка занятий по истории развития греко-римской борьбы, физкультуры и спорта                                   | Правила учащихся МБОУ СОШ №6  | Тест по истории физической культуры и спорта  |
| 2     | Гигиена, закаливание, питание, режим борца                 | Тест по истории физической культуры и спорта  |   | Видеозаписи о профориентации, презентации о здоровом образе жизни   |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| 3 | Подготовка к соревнованиям<br>Правила проведения соревнования и судейство, инструкторская подготовка | Положения соревнований по греко-римской борьбе | Правила учащихся МБОУ СОШ №6   |   |
| 5 | ОФП<br>СФП   |  | Инструкции по охране труда при проведении занятий<br>Инструкции по выполнению упражнений на тренажерах<br>Нормативы  |   |
| 6 | ВФСК «ГТО»   | История ВФСК «ГТО»                             | Нормативы  | Презентация ВФСК «ГТО»                        |
| 7 | Техника и тактика борьбы   |  | Правила учащихся МБОУ СОШ №6<br>Инструкции по охране труда при проведении занятий<br>Инструкции по выполнению упражнений на тренажерах   | Схемы выполнения приемов греко-римской борьбы |
| 8 | Специальная психологическая подготовка   |  | Методика Ильина Е.П. «Изучение мотивов занятий спортом»  |   |
| 9 | Морально-волевой облик спортсмена  |  | Диагностика потребности в самосовершенствовании<br>Диагностика волевых качеств (Опросник «Решительность борца»<br>А. Н. Мартыненко, 2003)<br>Изучение психической надежности спортсмена (методика В. Э. Мильмана, В. Л. Марищук, 1984) |   |

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

**Формы подведения итогов:** устный доклад, диагностика физических качеств, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение.

**Обоснованность критериев и технологий отслеживания результатов и удовлетворенности качеством программы**

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности учащихся. Для выявления удовлетворенности качеством программы в конце учебного года проводится анкетирование учащихся и их родителей. Результаты анкетирования используются при планировании образовательного процесса в объединении на следующий год.

## 2.4. Календарный учебный график

| Полугодие             | Месяц                               | Недели обучения | Даты учебных недель        | Год обучения |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------|
| <b>1</b><br>полугодие | сентябрь                            | 1               | 04-09                      | у, ВА        |
|                       |                                     | 2               | 11-16                      | у            |
|                       |                                     | 3               | 18-23                      | у            |
|                       |                                     | 4               | 25-30                      | у            |
|                       | октябрь                             | 5               | 02-07                      | у            |
|                       |                                     | 6               | 09-14                      | у            |
|                       |                                     | 7               | 16-21                      | у            |
|                       |                                     | 8               | 23-28                      | у            |
|                       |                                     | 9               | 30-04                      | у/п          |
|                       | ноябрь                              | 10              | 06-11                      | у            |
|                       |                                     | 11              | 13-18                      | у            |
|                       |                                     | 12              | 20-25                      | у            |
|                       |                                     | 13              | 27-02                      | у            |
|                       | декабрь                             | 14              | 04-09                      | у            |
|                       |                                     | 15              | 11-16                      | у            |
|                       |                                     | 16              | 18-23                      | у            |
|                       |                                     | 17              | 25-30                      | у/п          |
| <b>2</b><br>полугодие | январь                              | 18              | 01-06                      | п            |
|                       |                                     | 19              | 08-13                      | у/п          |
|                       |                                     | 20              | 15-20                      | у            |
|                       |                                     | 21              | 22-27                      | у            |
|                       | февраль                             | 22              | 29-03                      | у            |
|                       |                                     | 23              | 05-10                      | у            |
|                       |                                     | 24              | 12-17                      | у            |
|                       |                                     | 25              | 19-24                      | у/п, ПА      |
|                       | март                                | 26              | 26-02                      | у            |
|                       |                                     | 27              | 04-09                      | у/п          |
|                       |                                     | 28              | 11-16                      | у            |
|                       |                                     | 29              | 18-23                      | у            |
|                       | апрель                              | 30              | 25-30                      | у            |
|                       |                                     | 31              | 01-06                      | у            |
|                       |                                     | 32              | 08-13                      | у            |
|                       |                                     | 33              | 15-20                      | у            |
|                       |                                     | 34              | 22-27                      | у            |
|                       | май                                 | 35              | 29-04                      | у/п          |
|                       |                                     | 36              | 06-11                      | у/п          |
|                       |                                     | 37              | 13-18                      | у, ИА        |
| 38                    |                                     | 20-25           | у                          |              |
|                       |                                     | 39              | 27-31                      | у            |
|                       | <b>Всего учебных недель</b>         |                 |                            | <b>37</b>    |
|                       | <b>Всего учебных дней</b>           |                 |                            | <b>74</b>    |
|                       | <b>Всего часов по программе</b>     |                 |                            | <b>111</b>   |
|                       | <b>Дата начала учебного года</b>    |                 | <b>01 сентября 2023 г.</b> |              |
|                       | <b>Дата окончания учебного года</b> |                 | <b>31 мая 2024 г.</b>      |              |

Условные обозначения: у – учебная неделя, п – праздничная неделя, ВА – входная аттестация, ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация

## Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

**Цель:** личностное развитие учащихся средствами духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и готовности к осознанному профессиональному выбору

### Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся

**Задачи:** - создание условий для развития творческих способностей учащихся,  
- оказание поддержки и сопровождение одаренных детей

| <i>Сроки</i>    | <i>Мероприятие</i>  |
|-----------------|---|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |   |
| 01-15.09.2023   | Работа с детьми по индивидуальному образовательному маршруту.<br>Индивидуальная работа с группами одаренных детей.          |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  |   |
|                 | Участие в Первенстве ДЮСШ по греко-римской борьбе   |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>  |   |
|                 | Сдача норм ГТО  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>  |   |
|                 | Участие в учебно-тренировочных поединках  |
| <b>МАРТ</b>     |   |
|                 | Участие в конкурсах по спортивной тематике.   |
| <b>МАЙ</b>      |   |
| 31.05.2024      | Подведение итогов по индивидуальному образовательному маршруту.<br>Подведение итогов выступлений учащихся на соревнованиях. |

**Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма**

Задача: становление и развитие высоконравственного, ответственного, инициативного и социально компетентного гражданина и патриота.

| <i>Сроки</i>     | <i>Мероприятие</i>   |
|------------------|--|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>  |  |
|                  | Беседа «О взаимоотношении ребят друг к другу внутри группы».   |
|                  | Беседа «Ответственность к учебно-тренировочному процессу».   |
|                  | Беседы, посвященные памяти А.П. Обрезкина и Э.Б. Мурашова.   |
| <b>ОКТАБРЬ</b>   |  |
| 1-10 октября     | Тематическая беседа «Отношение к старшему поколению и уважению к пожилым людям».   |
|                  | Индивидуальные беседы с родителями и с детьми в группе.  |
|                  | Беседа «Можга, я горжусь тобой!»   |
|                  | Беседа «Великие борцы России. О том, как они защищали честь страны на Международных соревнованиях»   |
| <b>НОЯБРЬ</b>    |  |
| 1-3 ноября       | Тематическая беседа «Символика Удмуртии!», посвященная Дню народного единства и государственности УР   |
| 8 ноября         | Тематическая беседа, посвященная международному Дню отцов «Пусть узнают все вокруг, папа - лучший друг!»   |
| 20 ноября        | Родительское собрание «основы становления юного борца»   |
| 22-26 ноября     | Тематическая беседа, посвященная Дню матери. «Самый дорогой человек!»  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>   |  |
| 12 декабря       | Беседа, посвященная Дню Конституции РФ по освоению знаний о символах государства, о правах и обязанностях гражданина России « Я- гражданин правового государства!» |
|                  | Беседа «Герои – наши земляки. Маршал авиации Ф.Я. Фалалеев»  |
| <b>ЯНВАРЬ</b>    |  |
| 17-21 января     | Беседа «Пионеры – герои Великой Отечественной войны»   |
|                  | Беседа о Дне воинской славы России. День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)  |
|                  | Беседа «Морально-волевые качества спортсмена»  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>   |  |
| в течение месяца | Цикл бесед «Героев наших имена», посвященных Дню защитников Отечества  |



|               |  |
|---------------|--|
| <b>МАРТ</b>   |  |
|               | Беседа «Я горжусь своей семьей»  |
|               | Беседа «Герои женщины в труде и спорте», посвященная Международному женскому дню (Г.А. Кулакова, В.В. Терешкова)   |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |  |
|               | Родительское собрание<br>Профилактические беседы с родителями<br>- «Способы вовлечения несовершеннолетних в неформальные молодёжные объединения и противодействие им». |
|               | Беседы, посвященные Дню космонавтики ( «Время первых», «Гагарин- гордость страны!»)  |
| <b>МАЙ</b>    |  |
|               | Тематические беседы, посвященные Дню Победы («Детство, опаленное войной», «Калашников Михаил Тимофеевич- наш земляк!», «Можга в годы ВОВ», «Дети войны»)               |

### **Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся**

Задача: формирование у учащихся личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору

| <i>Сроки</i>    | <i>Мероприятие</i>   |
|-----------------|--|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |  |
|                 | Беседа «Все профессии важны, все профессии нужны!»   |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  |  |
| 5 октября       | Тематическая беседа, посвященная дню учителя «Кто такой учитель»   |
| <b>НОЯБРЬ</b>   |  |
|                 | Знакомство с объединениями Дома детского творчества  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>  |  |
|                 | Беседа «Спортивные профессии»<br>Выход в Можгинский педагогический колледж, встреча с учащимися физкультурной группы |
| <b>ЯНВАРЬ</b>   |  |
|                 | Беседа «Военные профессии»<br>Встреча с курсантом военного училища Репиным Родионом                                  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>  |  |
|                 | Беседа по теме «Как выбрать профессию»   |
| <b>МАРТ</b>     |  |
|                 | Выход в военкомат<br>Беседа с офицерами запаса про службу в армии  |

|               |  |
|---------------|--|
| <b>АПРЕЛЬ</b> |  |
|               | Проведение беседы в Центре занятости и тестирование по профессиональной ориентации |
| <b>МАЙ</b>    |  |
|               | Участие в открытии Вахты Памяти и шествии «Бессмертный полк»                       |

#### **Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы**

Задачи: укреплению физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

| <i>Сроки</i>    | <i>Мероприятие</i>  |
|-----------------|---|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |   |
|                 | Тематические беседы, инструктажи по технике безопасности на занятии по греко-римской борьбе.              |
|                 | Беседа «Терроризм – главная угроза общества»  |
|                 | Тематическая беседа «Я выбираю жизнь!», просмотр видеороликов.  |
|                 | Беседа «Правила дорожного движения»   |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  |   |
|                 | Тематические беседы перед каникулами «Опасности в быту», «Откуда берется грипп»                           |
|                 | Тематическая беседа, посвященная Международному дню отказа от курения "Курить не модно, модно не курить!" |
| <b>НОЯБРЬ</b>   |   |
|                 | Проведение инструктажа «Как вести себя зимой» (гололедица, морозы, поведение на льду)                     |
|                 | Тематическая беседа «Личная гигиена борца и спортивной формы»   |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>  |   |
|                 | Тематическая беседа «Как согнать вес, не повредив здоровье»   |
|                 | Тематическая беседа «Выход на каникулы. Меры безопасности в зимний период»                                |
| <b>ЯНВАРЬ</b>   |   |
|                 | Тематическая беседа «Уроки правильного питания спортсмена»  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>  |   |
|                 | Тематическая беседа «Правила пожарной безопасности»   |
|                 | Тематическая беседа «Полезные и вредные привычки»   |
| <b>МАРТ</b>     |   |
|                 | Проведение инструктажа «Осторожно, клещи!» профилактика геморрагической лихорадки                         |
| <b>АПРЕЛЬ</b>   |   |
|                 | Тематическая беседа «Мы в ответе за свои поступки»  |
| <b>МАЙ</b>      |   |
|                 | Проведение инструктажа «Правила поведения на воде»  |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Официальные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Омега — Л., 2014. — 134 с.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
4. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» города Можга Удмуртской Республики

### Литература для педагога

1. Программа для вольной борьбы. – М.: Советский спорт, 1990.
2. Программа для классической борьбы. – М., 1997.
3. Бабошин Г.Г. Греко-римской борьбе Кирова 50 лет. – Киров, 1999.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М., 1982.
5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002.
6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М., 1970.
7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М., 1982.
8. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь, 1993.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. – М., 1984.
10. Блонский П.П. «Психология и педагогика», М.: Юрат, 2016
11. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология», М.: Роспедагентство, 1996

### Литература для детей

1. Альманах. Богатыри. – Новосибирск: под редакцией Головина М., 2002.
2. Герен С. Спорт: Руководствл для маленьких спортсменов. /С. Герен; Пер. с фр. Е. Клоковой; Ил. Э. Фюжетта и др. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002
3. Залесский М. Стань сильным. – М., 1991
4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998
6. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## Промежуточная/итоговая аттестация

**Форма контроля:** диагностика физических качеств

| №<br>пп | Контрольные упражнения и<br>единицы измерения   | Весовые категории и оценка в балах |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
|---------|---|------------------------------------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|
|         |   | 32-50 кг                           |          |          |          |          | / 55-80 кг |          |          |          |          |
|         |   | 1                                  | 2        | 3        | 4        | 5        | 1          | 2        | 3        | 4        | 5        |
| 1       | Бег 30м (с)   | 5,4                                | 5,3      | 5,2      | 5,1      | 5,0      | 5,4        | 5,3      | 5,2      | 5,1      | 5,0      |
| 2       | Бег на 60м (с)  | 9,6                                | 9,4      | 9,2      | 9,0      | 8,8      | 9,6        | 9,4      | 9,2      | 9,0      | 8,8      |
| 3       | Подтягивание на перекладине (кол.<br>раз)   | 4                                  | 6        | 8        | 10       | 12       | 4          | 6        | 8        | 10       | 12       |
| 4       | Вис на согнутых руках (угол до 90)<br>руках   | 16                                 | 24       | 32       | 40       | 48       | 8          | 16       | 24       | 32       | 40       |
| 5       | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)  | 30                                 | 35       | 40       | 45       | 50       | 30         | 35       | 40       | 45       | 50       |
| 6       | Приседание с партнером равного веса<br>(раз)  | 4                                  | 5        | 6        | 7        | 8        | 4          | 5        | 6        | 7        | 8        |
| 7       | Сгибание туловища лежа на спине<br>(кол раз)  | 12                                 | 15       | 18       | 21       | 24       | 12         | 15       | 18       | 21       | 24       |
| 8       | Поднимание ног до хвата руками в<br>весе на гимнастической стенке (кол<br>раз)                      | 5                                  | 6        | 7        | 8        | 9        | 4          | 5        | 6        | 7        | 8        |
| 9       | Подъём партнера равного веса<br>захватом туловища сзади стоя на<br>параллельных скамейках (кол раз) | 4                                  | 5        | 6        | 7        | 8        | 7          | 8        | 9        | 10       | 11       |
| 10      | Лазанье по канату 4м без помощи ног<br>(с)  | 9,8                                | 9,6      | 9,4      | 9,2      | 9,0      | 10         | 9,8      | 9,6      | 9,4      | 9,2      |
| 11      | Прыжок в длину с места (см)   | 15<br>0                            | 16<br>0  | 17<br>0  | 18<br>0  | 19<br>0  | 15<br>0    | 16<br>0  | 17<br>0  | 18<br>0  | 19<br>0  |
| 12      | Прыжок в высоту с места (см)  | 42                                 | 44       | 46       | 48       | 50       | 42         | 44       | 46       | 48       | 50       |
| 13      | Тройной прыжок с места (м)  | 4,8                                | 5,0      | 5,2      | 5,4      | 5,6      | 4,8        | 5,0      | 5,2      | 5,4      | 5,6      |
| 14      | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед<br>из за головы   | 3,5                                | 4,0      | 4,5      | 5,0      | 5,5      | 5,0        | 5,5      | 6,0      | 6,5      | 7,0      |
| 15      | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед<br>из за головы   | 4,5                                | 5,0      | 5,5      | 6,0      | 6,5      | 6,0        | 6,5      | 7,0      | 7,5      | 8,0      |
| 16      | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с<br>(кол. раз)   | 12                                 | 15       | 18       | 21       | 24       | 12         | 15       | 18       | 21       | 24       |
| 17      | Подтягивание на перекладине за 20с<br>(кол. раз)  | 4                                  | 5        | 6        | 7        | 8        | 4          | 5        | 6        | 7        | 8        |
| 18      | Сгибание туловища лежа на спине<br>(кол раз)  | 9                                  | 11       | 13       | 15       | 17       | 9          | 11       | 13       | 15       | 17       |
| 19      | Бег на 400 м (мин, с)   | 1,1<br>8                           | 1,1<br>6 | 1,1<br>4 | 1,2      | 1,1<br>0 | 1,1<br>8   | 1,1<br>6 | 1,1<br>4 | 1,1<br>2 | 1,1<br>0 |
| 20      | Бег на 800 м (мин, с)   | 3,1<br>0                           | 3,0<br>5 | 3,0<br>0 | 2,5<br>5 | 2,5<br>0 | 3,1<br>0   | 3,0<br>5 | 3,0<br>0 | 2,5<br>5 | 2,5<br>0 |

|    |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 21 | Бег на 1500 м (мин, с)                  | 7,3<br>0 | 7,2<br>0 | 7,1<br>0 | 7,0<br>0 | 6,5<br>0 | 7,3<br>0 | 7,2<br>0 | 7,1<br>0 | 7,0<br>0 | 6,5<br>0 |
| 22 | Челночный бег 3x10 м с хода (с)         | 7,5      | 7,4      | 7,3      | 7,2      | 7,1      | 7,6      | 7,5      | 7,4      | 7,3      | 7,2      |
| 23 | 10 кувыркков перед (с)                  | 18,<br>8 | 18,<br>4 | 18,<br>0 | 17,<br>6 | 17,<br>2 | 18,<br>8 | 18,<br>4 | 18,<br>0 | 17,<br>6 | 17,<br>2 |
| 24 | Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,<br>4 | 17,<br>2 | 16,<br>0 | 14,<br>8 | 13,<br>6 | 18,<br>8 | 17,<br>6 | 16,<br>4 | 15,<br>2 | 14,<br>0 |

## Промежуточная аттестация

### I. Теоретическая подготовка учащихся

**Форма контроля:** устный доклад учащихся об истории греко-римской борьбы в мире

#### Уровневая оценка

Низкий уровень – учащийся не владеет материалом, с трудом читает

Средний уровень - учащийся доступно рассказывает свой материал, но допускает незначительные ошибки в изложении

Высокий уровень – учащийся свободно рассказывает доклад и сопровождает его презентацией

### II. Практическая подготовка учащихся

**Форма контроля:** контрольные упражнения

#### *Забегания на мосту.*

- Высокий уровень - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

- Средний уровень - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

- Низкий уровень - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### *Перевороты с моста*

- Высокий уровень - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

- Средний уровень - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

- Низкий уровень - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### *Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.*

- Высокий уровень - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

- Средний уровень - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

- Низкий уровень - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

#### *Кувырок вперед, подъём разгибом.*

- Высокий уровень - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

- Средний уровень - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):

- Низкий уровень - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

### **III. Общеучебные умения и навыки**

**Форма контроля:** наблюдение

**Показатели:**

3.1. Умение планировать выполнение работы.

3.2. Умение находить и анализировать необходимую информацию.

3.3. Умение самостоятельно выполнять работу.

3.4. Умение работать в коллективе.

3.5. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

#### **Уровневая оценка**

Низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2)

Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой)

## **Промежуточная/итоговая аттестация**

### **I. Теоретическая подготовка учащихся**

**Форма контроля:** устный доклад учащихся об истории греко-римской борьбы в России, Удмуртии, Можге

#### **Уровневая оценка**

Низкий уровень – учащийся не владеет материалом, с трудом читает

Средний уровень - учащийся доступно рассказывает свой материал, но допускает незначительные ошибки в изложении

Высокий уровень – учащийся свободно рассказывает доклад и сопровождает его презентацией

### **II. Практическая подготовка учащихся**

**Форма контроля:** контрольные упражнения.

*Выполнение приёмов, защит, и комбинаций* в стойке и партере из всех групп.

*Выполнение защит и контрприемов* от приема, выполняемого партнером.

*Выполнение комбинаций*, из демонстрируемых технических действий.

*Выполнение комбинаций*, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

### **Уровневая оценка**

- **Высокий уровень** - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- **Средний уровень** - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;
- **Низкий уровень** - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

### **III. Общеучебные умения и навыки**

**Форма контроля:** наблюдение

**Показатели:**

- 3.1. Умение планировать выполнение работы.
- 3.2. Умение находить и анализировать необходимую информацию.
- 3.3. Умение самостоятельно выполнять работу.
- 3.4. Умение работать в коллективе.
- 3.5. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

### **Уровневая оценка**

Низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2)

Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой)

## **Методика «Изучение мотивов занятий спортом»**

Методика разработана В. И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта.

### **Инструкция**

Постарайтесь как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас продолжать заниматься этим видом спорта.

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены.

Прежде всего просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.

В бланке для ответов запишите проставленный вами балл в ячейке рядом с номером ответа (причины).

### **Текст опросника (возможные причины)**

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе (по месту учебы).
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
14. Не было других секций.
15. Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом города, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.
25. Желание иметь красивую и стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.



27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
29. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.
38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
48. Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.

62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие секции.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.
80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.
82. Доставляет удовольствие испытывать физические напряжения.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.
85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.
86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями.
87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.
89. Стал заниматься случайно.
90. Пригласил заниматься тренер.
91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.
93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.
94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.
95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.
96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.

97. Желание воспитать выдержку и самообладание.
98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).
99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.
100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.
101. Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.
102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.
103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими.
104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.
105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.
106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.
107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.
108. Прочитал объявление о наборе в секцию.
109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

### **Обработка результатов**

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102), познания (пп. 11, 30, 64, 87), материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98), развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97), физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84), улучшения самочувствия и здоровья (пп. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104), эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94), приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп. 9, 28, 47, 66, 88, 100), потребность в одобрении (пп. 12, 31, 50, 69, 106), повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107), коллективистская направленность (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т. е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт. А по ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 — почему выбран именно данный вид спорта.

**Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности  
(Байбородова Л.В.)**

| <b>Основные отношения и показатели воспитанности</b> | <b>Признаки формирующихся качеств</b>   | <b>ответ</b> | <b>оценка</b> |
|--|---|--------------|---------------|
| <b>I. Отношение к Родине</b>                         |   |              |               |
| <b>1. Отношение к родной природе</b>                 | люблю и берегу природу, побуждаю к бережному отношению других                       | А            | 5             |
|  | люблю и берегу природу  | Б            | 4             |
|  | участвую в деятельности по охране природы под руководством учителя                  | В            | 3             |
|  | участвую в деятельности по охране природы нехотя, только под давлением со стороны   | Г            | 2             |
|  | природу не ценю и не берегу, ломаю природные объекты                                | Д            | 1             |
| <b>2. Гордость за свою страну</b>                    | интересуюсь и горжусь историческим прошлым Отечества, рассказываю об этом другим    | А            | 5             |
|  | интересуюсь историческим прошлым, самостоятельно изучаю историю                     | Б            | 4             |
|  | люблю слушать рассказы взрослых и одноклассников по истории                         | В            | 3             |
|  | знакомлюсь с историческим прошлым только при побуждении старших                     | Г            | 2             |
|  | не интересуюсь историческим прошлым, высказываю негативные оценки                   | Д            | 1             |
| <b>3. Патриотизм</b>                                 | не при каких условиях не уеду из страны   | А            | 5             |
|  | постараюсь не уехать из страны  | Б            | 4             |
|  | может быть, в будущем уеду из страны, если будут неблагоприятные условия проживания | В            | 3             |
|  | в будущем уеду из страны  | Г            | 2             |
|  | при любой возможности уеду из страны  | Д            | 1             |
| <b>4. Служение своему Отечеству</b>                  | хочу и буду служить своему Отечеству и призывать к службе других                    | А            | 5             |
|  | хочу и буду служить своему Отечеству  | Б            | 4             |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | буду служить своему Отечеству  | В | 3 |
|  | может буду служить своему Отечеству под давлением со стороны                 | Г | 2 |
|  | не хочу и не буду служить своему Отечеству                                   | Д | 1 |
| <b>II. Отношение к физическому труду. Трудолюбие</b> |  |   |   |
| <b>1. Инициативность и творчество в труде</b>        | нахожу полезные дела в классе, школе, организую товарищей                    | А | 5 |
|  | нахожу полезные дела в классе, школе, выполняю их с интересом                | Б | 4 |
|  | участвую в полезных делах, организованных другими                            | В | 3 |
|  | участвую в полезных делах по принуждению                                     | Г | 2 |
|  | не участвую в полезных делах даже по принуждению                             | Д | 1 |
| <b>2. Самостоятельность в труде</b>                  | хорошо тружусь, побуждаю к труду товарищей                                   | А | 5 |
|  | сам тружусь хорошо, но к труду товарищей равнодушен                          | Б | 4 |
|  | участвую в трудовых операциях, организованных другими, без особого желания   | В | 3 |
|  | тружусь при наличии контроля   | Г | 2 |
|  | участие в труде не принимаю  | Д | 1 |
| <b>3. Бережное отношение к результатам труда</b>     | берегу личное и общественное имущество, стимулирую к этому других            | А | 5 |
|  | берегу личное и общественное имущество                                       | Б | 4 |
|  | сам не ломаю, но равнодушен к разрушительным действиям других                | В | 3 |
|  | требую контроля в отношении к личному и общественному имуществу              | Г | 2 |
|  | не бережлив, допускаю порчу личного и общественного имущества                | Д | 1 |
| <b>4. Осознание значимости труда</b>                 | осознаю значение труда, сам нахожу работу по своим силам и помогаю товарищам | А | 5 |
|  | осознаю значение труда, сам нахожу работу                                    | Б | 4 |
|  | сам работаю хорошо, но к труду других равнодушен                             | В | 3 |
|  | не имею чёткого представления о  | Г | 2 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | значимости труда, нуждаюсь в руководстве   |   |   |
|   | не умею и не люблю трудиться   | Д | 1 |
| <b>III. Отношение к людям. Доброта и отзывчивость</b>     |  |   |   |
| <b>1. Уважительное отношение к старшим</b>                | уважаю старших, не терплю неуважительного отношения к ним со стороны других                    | А | 5 |
|   | уважаю старших   | Б | 4 |
|   | уважаю старших, но на неуважительное отношение со стороны других не обращаю никакого внимания  | В | 3 |
|   | к старшим не всегда уважителен, нуждаюсь в руководстве   | Г | 2 |
|   | не уважаю старших, допускаю грубость   | Д | 1 |
| <b>2. Милосердие</b>                                      | сочувствую и помогаю слабым, больным, беспомощным, привлекаю к этому других                    | А | 5 |
|   | сочувствую и помогаю слабым, больным, беспомощным  | Б | 4 |
|   | помогаю слабым, беспомощным при организации дела другими людьми                                | В | 3 |
|   | помогаю слабым, больным при условии поручения  | Г | 2 |
|   | неотзывчив, иногда жесток  | Д | 1 |
| <b>3. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми</b> | честен, не терплю нечестности со стороны других  | А | 5 |
|   | честен в отношениях  | Б | 4 |
|   | в основном честен, но иногда допускаю «обман во благо»   | В | 3 |
|   | не всегда честен   | Г | 2 |
|   | нечестен   | Д | 1 |
| <b>IV. Отношение к семье</b>                              |  |   |   |
| <b>1. Отношение к родителям</b>                           | люблю своих родителей, благодарен им за заботу, считаю, что они делают для меня всё, что могут | А | 5 |
|   | люблю своих родителей, благодарен им за заботу   | Б | 4 |
|   | люблю своих родителей, считаю, что они делают для меня не всё, что могут                       | В | 3 |
|   | люблю своих родителей, но считаю, что они для меня ничего не делают                            | Г | 2 |
|   | не уважаю и не люблю своих   | Д | 1 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | родителей  |   |   |
| <b>2. Обязанности</b>                         | домашние обязанности исполняю добровольно, всегда качественно                                | А | 5 |
|   | домашние обязанности исполняю добровольно, но не всегда качественно                          | Б | 4 |
|   | домашние обязанности исполняю по настроению  | В | 3 |
|   | домашние обязанности исполняю при наличии напора и контроля со стороны родителей             | Г | 2 |
|   | нормы и правила поведения не соблюдаю  | Д | 1 |
| <b>3. Традиции семьи</b>                      | всегда соблюдаю традиции своей семьи и рассказываю о них друзьям                             | А | 5 |
|   | всегда соблюдаю традиции своей семьи   | Б | 4 |
|   | соблюдаю традиции своей семьи с напоминания родителей  | В | 3 |
|   | не соблюдаю семейные традиции  | Г | 2 |
|   | семейных традиций нет  | Д | 1 |
| <b>4. Требовательность к себе и родителям</b> | требователен к себе и родителям, стремлюсь проявить себя в семье в хороших делах и поступках | А | 5 |
|   | требователен к себе и родителям  | Б | 4 |
|   | не всегда требователен к себе  | В | 3 |
|   | мало требователен к себе   | Г | 2 |
|   | к себе не требователен, проявляю себя в негативных поступках                                 | Д | 1 |

#### **Обработка результатов.**

Чтобы определить показатель уровня сформированности гражданской идентичности одного обучающегося, результаты одного раздела складываются и делятся на 4. Затем складываются все показатели каждого обучающегося и делятся на 4. Чтобы высчитать показатель уровня сформированности гражданской идентичности группы в целом, все личностные показатели складываются и делятся на количество обучающихся.