

Областное государственное казённое образовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья № 87»

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ С.П. Воробьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГКОУ "Школа-интернат
№87"
Е.В.Пронина

**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»**

Возраст обучающихся: *7-17 лет*

Срок реализации: *1 год*

Уровень программы: *стартовый*

Разработчик программы:
*Педагог дополнительного образования
Сергиенко Сергей Владимирович*

г.Ульяновск, 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Учебно-тематический план	8
1.5. Содержание учебно-тематического плана	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Формы аттестации/контроля	12
2.3. Оценочные материалы	12
2.4. Методическое обеспечение программы	12
2.5. Условия реализации программы	14
2.6. Воспитательный компонент	14
3. Список литературы	16

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА "Греко-римская борьба" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации ОГКОУ "Школа-интернат № 87";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ОГКОУ "Школа-интернат №87";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ОГКОУ "Школа-интернат №87";

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ: Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Актуальность программы "Греко-римская борьба" обусловлена несколькими ключевыми факторами:
- Физическое развитие и здоровье: Греко-римская борьба способствует развитию всех групп мышц, улучшает координацию движений, гибкость, силу

и выносливость. Это важно для общего физического развития детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

- Психологическое и эмоциональное благополучие: Занятия борьбой помогают в развитии уверенности в себе, самодисциплины, целеустремленности и стрессоустойчивости. Это ключевые качества для успешной адаптации в обществе.
- Социализация и командный дух: Несмотря на индивидуальный характер борьбы, спортсмены учатся работать в команде, поддерживать друг друга, развивать чувство товарищества и уважения к сопернику.
- Развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни: Раннее вовлечение в греко-римскую борьбу может способствовать формированию привычек здорового образа жизни и постоянного интереса к физической активности.
- Спортивные достижения и карьера: Для талантливых молодых борцов программа может стать стартовой площадкой для будущих спортивных достижений и даже профессиональной карьеры в спорте.
- Культурное и историческое значение: Греко-римская борьба имеет глубокие исторические корни и является частью олимпийской программы, что делает её важным элементом спортивной культуры.
- Адаптивность и доступность: Греко-римская борьба подходит для разных возрастных групп и не требует значительных вложений в оборудование, что делает её доступной для широкого круга занимающихся.

В свете этих факторов, программа "Греко-римская борьба" актуальна как средство физического и психосоциального развития, а также как инструмент формирования здорового образа жизни и спортивных ценностей у молодого поколения.

Отличительные особенности программы:

Программа "Греко-римская борьба" для детей с особыми образовательными потребностями отличается индивидуальным подходом к тренировкам, с акцентом на безопасности и адаптации упражнений. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, таких как сила, координация и гибкость, в то время как психологическая поддержка и социализация через спорт помогают улучшить самооценку и социальные навыки детей. Программа также включает сотрудничество с родителями и специалистами для создания поддерживающей и включающей обучающей среды.

Новизна программы:

Новизна программы "Греко-римская борьба" для детей с ограниченными возможностями здоровья заключается в её адаптивном и инклюзивном подходе, который учитывает индивидуальные физические и психологические особенности этих детей. Основное внимание уделяется созданию безопасной, поддерживающей среды для развития как физических, так и социальных навыков, что способствует их интеграции и участию в активной спортивной жизни. Это инновационный шаг в развитии спортивных программ, делающий акцент на доступности и эффективности спорта для детей с различными потребностями.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-17 лет.

Занятия по греко-римской борьбе позволяют работать с детьми разного возраста, именно поэтому необходимо учитывать определенные нюансы детей разных возрастных групп.

Младший возраст (7-9 лет), в этот период важно формирование интереса к спорту, развитие воли и упорства. Средний возраст (10-12 лет) необходимо способствовать развитию самодисциплины, умения работать в команде, повышение уровня концентрации.

Старший возраст (13-17 лет) необходимо дать понимание о формировании спортивной целеустремленности, стрессоустойчивости, способности к самоанализу и планированию тренировочного процесса.

Уровень освоения программы: стартовый

Наполняемость группы: 5-10 человек

Объем программы: 64 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Организация образовательного процесса по греко-римской борьбе для детей с ОВЗ требует индивидуализированного подхода, включая адаптацию программ и методик под физические и психологические особенности каждого ребенка, обучение тренерского состава для работы с такими детьми, создание безопасной и доступной среды для занятий, а также акцент на мотивацию, социализацию и взаимодействие с родителями. Эти меры обеспечивают не только эффективность обучения, но и способствуют полноценной социальной интеграции детей с ОВЗ в спортивную среду.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Цель программы по греко-римской борьбе для детей со слуховой депривацией - обеспечить адаптированное и безопасное спортивное обучение, способствующее физическому развитию, социальной адаптации и психологическому благополучию этих детей, при этом активизируя их интерес к спорту и укрепляя самоуверенность через достижения в борьбе.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование базовых навыков борьбы;
- Развитие физических качеств. Укрепление здоровья и развитие ключевых

- физических качеств, таких как сила, гибкость, координация и выносливость;
- Поддержка психологического благополучия;
 - Социализация и коммуникативные навыки;
 - Адаптация и индивидуализация обучения;
 - Обеспечение безопасной обучающей среды;
 - Вовлечение родителей и опекунов.

Развивающие:

- Укрепление физического здоровья;
- Повышение моторных навыков;
- Стимуляция когнитивного развития;
- Эмоциональное и психологическое благополучие;
- Социальная адаптация;
- Формирование целеустремленности и самодисциплины.

Воспитательные:

- Формирование уверенности в себе;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Социализация и интеграция: Содействие в адаптации к социальной среде, взаимодействие с ровесниками и формирование чувства принадлежности к группе.
- Развитие самодисциплины и ответственности;
- Формирование уважения и этикета;
- Стимулирование целеустремленности и настойчивости;
- Поддержка позитивного отношения к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

- Освоение техник греко-римской борьбы: Дети научатся основным приемам, захватам и комбинациям, специфичным для этого вида спорта.
- Улучшение физической формы: Развитие силы, гибкости, координации и общей физической подготовленности.
- Развитие невербальных коммуникативных навыков: Улучшение способности к невербальному общению, важному в условиях ограниченной слуховой способности.
- Повышение самооценки и уверенности: Занятия спортом помогут детям поверить в свои силы и способности, что положительно скажется на их самооценке.
- Социальная адаптация и интеграция: Участие в спортивной деятельности и взаимодействие с ровесниками способствуют социальной адаптации и интеграции в общество.
- Формирование здорового образа жизни: Понимание важности регулярных физических упражнений и поддержание здорового образа жизни.
- Усвоение правил и дисциплины в спорте: Понимание важности соблюдения

правил, дисциплины и уважения к соперникам и партнерам по тренировкам.

Метапредметные результаты:

- Коммуникативные навыки: Умение взаимодействовать с тренерами и сверстниками, использование невербальных средств общения, развитие умений адекватно выражать свои чувства и понимать других.
- Регулятивные умения: Способность к самоорганизации, планированию своих действий, установлению и достижению целей, самоконтролю и самооценке.
- Когнитивные навыки: Развитие мышления, умение анализировать, сравнивать, делать выводы и принимать решения, особенно в условиях спортивных соревнований.
- Личностное развитие: Формирование уверенности в себе, настойчивости, ответственности, уважения к себе и окружающим, развитие стрессоустойчивости и умение преодолевать трудности.
- Физическая культура и здоровье: Понимание важности поддержания физической формы и здорового образа жизни, развитие навыков безопасного ведения спортивной деятельности.

Личностные результаты:

- Уверенность в себе: Развитие чувства собственной компетентности и веры в свои способности через спортивные достижения.
- Самооценка и самоуважение: Повышение самооценки и формирование позитивного отношения к себе благодаря преодолению трудностей и достижению целей.
- Целеустремленность: Формирование навыков постановки и достижения целей, научиться быть настойчивыми и усердными в достижении своих спортивных и личных целей.
- Стессоустойчивость: Развитие умения справляться со стрессом и эмоциональным напряжением, особенно в соревновательной среде.
- Самодисциплина и ответственность: Воспитание самодисциплины через регулярные тренировки и соблюдение режима, а также развитие ответственного отношения к тренировочному процессу.
- Социальная адаптация: Улучшение способности адаптироваться к социальной среде, взаимодействовать с другими людьми и эффективно включаться в групповую деятельность.
- Уважение к другим: Развитие уважительного отношения к тренерам, соперникам и одноклассникам, понимание важности командной работы и сотрудничества

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	1	1		беседа
2	Безопасность дорожного движения.	1	1		беседа
3	Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России.	1	1		беседа
4	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой.	2	2		наблюдение, беседа
5	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	2	2		наблюдение, беседа
6	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях.	2	2		наблюдение, беседа
7	Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.	27		27	наблюдение
8	Обучение основам базовой технике и тактики спортивной борьбы.	27		27	наблюдение
9	Соревнования по спортивной борьбе.	На усмотрение учителя			
10	Сдача контрольно-переводных нормативов.	1		1	сдача нормативов
	Итого	64	9	55	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. 1 ч

Теория – 1 ч

Вводное занятие. Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.

2. Безопасность дорожного движения. 1 ч

Теория –1 ч

3. Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России

Теория –1ч

4. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой

Теория –2 ч

5. Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях.

Теория –2 ч

6. Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях

Теория -2ч.

7. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.

Практика-27ч

Упражнения на развитие физических качеств. Спец. упражнения борца.

8. Обучение основам базовой техники и тактики спортивной борьбы

Практика-27ч

Изучение приемов борьбы, тактических действий в стойке и партере.

9. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Практика– 1 ч

Сдача нормативов ОФП.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ \п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	урок	1	Вводное занятие Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	беседа
2	урок	1	Безопасность дорожного движения	беседа
3	урок	1	Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе – вводное занятие. Гигиенические сведения.	беседа
4	урок	2	ОРУ,ОФП, изучение правил борьбы, личная гигиена на занятиях борьбой	наблюдение, беседа
5	урок	2	ОРУ,ОФП,СУБ, основы техники и тактики спортивной борьбы.	наблюдение, беседа
6	урок	2	ОРУ,ОФП,СУБ, борцовские игры Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	наблюдение, беседа
7	урок	2	СУБ, изучение приема «Переворот скручиванием за дальнюю руку сбоку - сзади, защита» ОФП	наблюдение
8	урок	2	СУБ, изучение приема «Перевод рывком за руку»+защита ОФП,СФП	наблюдение
9	урок	2	СУБ, изучение приема «Переворот скручиванием за дальнюю руку сбоку - сзади, защита»+защита ОФП Основы техники и тактики спортивной борьбы	наблюдение
10	урок	2	СУБ, изучение приема «Перевод нырком захватом шеи и туловища» ОФП,СФП Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	наблюдение
11	урок	2	СУБ, изучение приема «Рычаг, переворот скручиванием» ОФП	наблюдение
12	урок	2	СУБ, изучение приема «Перевод нырком захватом шеи и туловища» + защита ОФП	наблюдение
13	урок	2	СУБ, изучение приема «Рычаг, переворот скручиванием» + защита ОФП,СФП	наблюдение
14	урок	2	Тактические действия в стойке ОФП,СФП	наблюдение
15	урок	2	Тактические действия в партере ОФП,СФП	наблюдение

16	урок	2	ОФП,СФП игры на развитие физических качеств	наблюдение
17	урок	2	Изучение основных захватов в борьбе ОФП, повторение ранее изученных технических действий	наблюдение
18	урок	2	Способы освобождения от захватов, повторение ранее изученных технических действий	наблюдение
19	урок	2	СУБ, изучение контрприема от «Перевод рывком за руку» ОФП	наблюдение
20	урок	2	СУБ, изучение контрприема от «Переворот скручиванием за дальнюю руку сбоку-сзади, защита» ОФП,СФП	наблюдение
21	урок	2	СУБ, изучение контрприема «Перевод нырком захватом шеи и туловища» ОФП,	наблюдение
22	урок	2	СУБ, изучение контрприема от «Рычаг, переворот скручиванием» ОФП,СФП	наблюдение
23	урок	2	Борцовские поединки, игры на развитие физических качеств	наблюдение
24	урок	2	СУБ, изучение приема «Перевод вращением, «вертушка» ОФП,СФП	наблюдение
25	урок	2	СБУ, изучение приема «Переворот скручиванием обратным ключом» ОФП,	наблюдение
26	урок	2	СУБ, изучение приема «Перевод вращением, «вертушка»+ защита ОФП,СФП	наблюдение
27	урок	2	СБУ, изучение приема «Переворот скручиванием обратным ключом» + защита ОФП,	наблюдение
28	урок	2	СУБ, изучение контрприема от «Перевод вращением, «вертушка» ОФП,СФП	наблюдение
29	урок	2	СБУ, изучение контрприема «Переворот скручиванием обратным ключом» ОФП	наблюдение
30	урок	2	Борцовские поединки, игры на развитие физических качеств	наблюдение
31	урок	2	Тактические действия в стойке ОФП,СФП	наблюдение
32	урок	2	Тактические действия в партере ОФП	наблюдение
33	урок	2	СБУ, отработка, повторение ранее изученных технических действий	наблюдение
34	зачет	1	Сдача контрольно-переводных нормативов.	сдача нормативов

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

соревнования, сдача нормативов

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа

Особенности организации аттестации/контроля:

Аттестация по программе греко-римской борьбы для детей с ОВЗ требует индивидуализированного подхода, с акцентом на оценку личного прогресса и развития навыков вместо сравнения с другими учащимися. Важно создать комфортную, поддерживающую среду и использовать адаптированные коммуникативные средства, такие как жестовый язык или визуальные подсказки. Аттестация должна включать гибкие методы оценки, такие как практические испытания и демонстрации навыков, с участием специалистов по работе с детьми с ОВЗ и предоставлением конструктивной обратной связи для дальнейшего развития учащихся.

2.3. Оценочные материалы

- Практические задания: Оценка выполнения базовых приемов борьбы, таких как захваты, броски и удержания, адаптированные под уровень учащихся.
- Видеозаписи выполнения упражнений: Для анализа техники и прогресса учащихся в динамике.
- Портфолио учащегося: Сборник работ, включающий записи тренировок, личные достижения и отзывы тренеров.
- Самооценка и рефлексия: Анкеты или журналы, где учащиеся могут записывать свои ощущения, прогресс и цели.
- Тесты на физическую подготовленность: Проверка уровня физического развития, включая силу, гибкость, скорость.
- Чек-листы для тренеров и преподавателей: Перечни критериев для оценки выполнения технических элементов и общего прогресса учащихся.
- Обратная связь от родителей и учащихся: Опросы или интервью для сбора информации о восприятии программы и предложениях по её улучшению.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

- Учебные пособия по технике греко-римской борьбы ("Основы греко-римской борьбы", "Психология спорта для детей с ОВЗ", "Шаг за шагом: Планы тренировок по греко-римской борьбе" и др.);
- Методические рекомендации для тренеров: Инструкции по адаптации тренировочного процесса, советы по общению с детьми с ОВЗ, особенно глухими детьми, и построению эффективных тренировок;
- Видеоматериалы с демонстрацией упражнений: Визуальные примеры

- выполнения борцовских приемов, показывающие правильную технику;
- Программы физической подготовки: Комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, специально разработанные для детей с ОВЗ;
 - Материалы для развития коммуникативных навыков: Игры и упражнения, способствующие развитию невербального общения и взаимодействия в команде;
 - Психологические руководства: Советы по мотивации и психологической поддержке учащихся с ОВЗ, методы преодоления барьеров и стресса;
 - Материалы по теории спорта и здорового образа жизни: Информация о правилах греко-римской борьбы, о значении спорта для здоровья и развития личности;
 - Планы и программы тренировок.

Методики и технологии:

Методики и технологии, применяемые в программе греко-римской борьбы для детей с ОВЗ, должны учитывать их специфические потребности и возможности:

- Дифференцированный подход: Применение индивидуальных методик обучения и тренировок, адаптированных под уровень и особенности ребенка.
- Использование визуальных пособий: Применение иллюстраций, фотографий и видео для демонстрации техник и упражнений, что особенно важно для детей с нарушениями слуха.
- Интерактивные и игровые методы: Использование игровых форм обучения для повышения мотивации и интереса к занятиям.
- Тактильные техники обучения: Применение методик, включающих ощущение движений и приемов через физический контакт, помогающих лучше освоить технику.
- Коммуникативные технологии: Использование жестового языка, специальных приложений и других средств для облегчения коммуникации с глухими и слабослышащими детьми.
- Адаптивное физическое обучение: Применение специально разработанных физических упражнений и тренировочных программ, учитывающих ограничения и возможности детей с ОВЗ.
- Психологическая поддержка: Внедрение методов психологической подготовки и поддержки, направленных на укрепление уверенности в себе и преодоление психологических барьеров.
- Обратная связь и самооценка: Предоставление регулярной обратной связи учащимся и вовлечение их в процесс самооценки для повышения самосознания и мотивации.
- Инклюзивные технологии обучения: Создание среды, где все дети, независимо от их ОВЗ, могут взаимодействовать, учиться и тренироваться вместе.

Эти методики и технологии способствуют созданию эффективной и доступной обучающей среды, способствующей развитию и интеграции

детей с ОВЗ в процесс обучения греко-римской борьбе.

Краткое описание работы с методическими материалами:

Работа с методическими материалами в программе греко-римской борьбы для детей с ОВЗ включает тщательное изучение учебных пособий и руководств тренерами, планирование и адаптацию упражнений под индивидуальные потребности учеников, использование визуальных и интерактивных средств для облегчения понимания, практическое применение на занятиях с последующей оценкой эффективности и корректировкой методик. Это также включает вовлечение родителей и опекунов в образовательный процесс, обеспечивая целостный и эффективный подход к обучению.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 5-10 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Цель воспитательной работы по греко-римской борьбе для детей с ОВЗ заключается в развитии у детей уверенности в себе, самостоятельности и социальных навыков, воспитании уважения, ответственности и командного духа. Она направлена на укрепление физического здоровья, формирование навыков самодисциплины и выносливости, а также на поддержку эмоционального благополучия, что способствует социальной адаптации и

интеграции детей с ОВЗ в обществе.

Задачи воспитательной работы

Воспитательная работа по греко-римской борьбе для детей с ОВЗ направлена на развитие уверенности в себе, социальных и коммуникативных навыков, укрепление физического здоровья и самодисциплины. Она включает формирование уважительного отношения к окружающим, воспитание ответственности, настойчивости и умения преодолевать трудности, а также способствует социальной интеграции и преодолению стереотипов о ОВЗ, обеспечивая комплексное развитие и благополучие детей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, лекция,

Методы воспитательной работы

беседа, лекция, упражнение, приучение, требование, соревнование, игра, наблюдение, анализ результатов деятельности,

Планируемые результаты воспитательной работы:

- Улучшение физического здоровья и развития: Достижение лучшей физической формы, силы, гибкости и координации;
- Развитие уверенности и самооценки: Укрепление внутренней уверенности у детей через достижения в спорте и улучшение самооценки;
- Умение работать в команде: Развитие командного духа, умения сотрудничать и взаимодействовать с другими;
- Формирование социальных навыков: Улучшение способностей общения, адаптации в социальной среде и взаимодействия с окружающими;
- Привитие дисциплины и ответственности: Выработка у детей чувства ответственности за свои действия и самодисциплины;
- Развитие навыков преодоления трудностей: Обучение умению преодолевать физические и психологические барьеры, настойчивости и решительности;
- Социальная адаптация и интеграция: Повышение уровня социальной интеграции детей с ОВЗ и преодоление общественных стереотипов.

3. Список литературы

для педагога:

- Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. М.: ФИС, 2002.
- Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов». «Просвещение», 2006.
- Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» «Просвещение», 1997.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры Физкультура и спорт. 2002.
- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. «Феникс», 2010.
- Шулика Ю.А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» . Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
- Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. «Асадема», 2010.
- Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре». «Дрофа». 2001.
- Игуменов В.М. «Спортивная борьба». «Просвещение», 1993.

для обучающихся:

- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. «Феникс», 2010.
- Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта». «Просвещение», 2010.
- Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах.«Асадема», 2010.
- Игуменов В.М. «Спортивная борьба». «Просвещение», 1993.

для родителей (законных представителей):

- Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М., изд. «Советский спорт», 2004.
- Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах.«Асадема», 2010.
- Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. «Дрофа», 1998.