

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №62»

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» мая 2024 г.
Протокол №11



Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №62»
О.А. Шишкова
Приказ от «24» мая 2024 г.
№ 300

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся 7-17 лет
Срок реализации -1 год

Автор-составитель:
Пыжов Александр Михайлович
педагог дополнительного
образования

Курск, 2024

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	5
1.3. Задачи программы.....	5
1.4. Содержание программы.....	6
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Оценочные материалы.....	15
2.3.Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов.....	15
2.4. Формы промежуточной аттестации.....	16
2.5. Методическое обеспечение программы.....	16
2.6. Условия реализации программы.....	18
3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы.....	18
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам.....	20
4.2. Список литературы, рекомендованной учащимся.....	20
4.3. Список литературы, рекомендованной родителям.....	21
5. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №62» (приказ комитета образования г. Курска от 10.06.2021 г. №250);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 10.03.2023 г. №170).

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*. Призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта **спортивная борьба**. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. Программа «Спортивная борьба» востребована в социальном заказе родителей и детей. Она будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна программы «Спортивная борьба» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

Отличительные особенности программы:

- оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- является действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формирует навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности выполняемой деятельности;
- является действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСР «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В содержании программы специфика спортивной борьбы сочетается практически со всеми базовыми видами спорта в общеобразовательной организации, (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Уровень программы – стартовый.

Условия зачисления на программу: набор в группу осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети>

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Объем и срок освоения программы – 108 часов.

Адресат программы – обучающиеся 7-15 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Учащиеся младшего школьного возраста (7-10 лет). Признаком возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Учащиеся подросткового возраста (11-15 лет). Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Особенности организации образовательного процесса - традиционная в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу в социальной сети ВКонтакте; на кроссплатформенной системе с функциями VoIP, позволяющей обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами разных форматов Телеграм, мессенжере Mail.Ru Агент с поддержкой IP-телефонии, видеозвонков, отправкой SMS; офлайн-консультации в режиме электронной переписки; транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

1.2. Цель программы.

Формирование устойчивого познавательно-деятельностного интереса спортивной борьбе, как виду спорта на основе развития духовно-нравственного и физического потенциала учащихся.

1.3. Задачи программы.

Образовательно-предметные задачи:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории становления и развития спортивной борьбы в частности;
- формирование общих представлений о видах спортивной борьбы, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его раскрытия и самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Спортивная борьба»;
- популяризация спортивной борьбы среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям борьбой, в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта и спортивной борьбе в частности.

Компетентностные задачи:

- формировать простейшие приемы целеполагания и планирования учебной деятельности;
- формировать основы самоанализа, оценки и коррекции результатов учебной работы;
- формировать умение в освоении и применении учебной информации.
- учить формулировать и последовательно излагать свои мысли;
- воспитывать адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные задачи:

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела; -воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать коллективизм, чувств товарищества и взаимопомощи;
- прививать чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать игроками Сборной России;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, самостоятельная работа
2	Общая физическая подготовка	45	9	36	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	33	5	28	Практическая работа, опрос
4	Технико-тактическая подготовка	22	-	22	Наблюдение, практическая работа
5	Контрольные испытания	2	-	2	Тестирование
	Итого	108	20	88	

1.4.2. Содержание учебного плана

Раздел №1 Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1.1. ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 час)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в РФ (2 часа)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (2 часа)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 1.3. Спортивная борьба в РФ (2 часа)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (2 часа)

Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического

воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Раздел №2 Общая физическая подготовка (45 часов)

Тема 2.1. Строевые упражнения (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.

Практика (4 часа)

Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д. Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений.

Практика (4 часа)

Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и – на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.3. Упражнения для развития мышц шеи и туловища (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений.

Практика (4 часа)

Упражнения по формированию правильной осанки в различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на пояс, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.4. Упражнения для развития мышц ног(5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений.

Практика (4 часа)

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.5. Упражнения на развитие гибкости и координации движений (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений.

Практика (4 часа)

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.6. Упражнения в равновесии (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений.

Практика (4 часа)

Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической

стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.7. Акробатика (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений.

Практика (4 часа)

Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.8. Легкая атлетика (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений.

Практика (4 часа)

Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 2.9. Подвижные и спортивные игры (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение физических упражнений.

Практика (4 часа)

Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Раздел №3 Специальная физическая подготовка (33 часа)

Тема 3.1. Акробатические упражнения (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение специальных физических упражнений.

Практика (4 часа)

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо;

перевороты боком; комбинации прыжков.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.2. Упражнения в самостраховке(5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение специальных физических упражнений.

Практика (4 часа)

Перекуты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекуты на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.3. Упражнения на мосту (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение специальных физических упражнений.

Практика (4 часа)

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.4. Имитационные упражнения (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение специальных физических упражнений.

Практика (4 часа)

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер

кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.5. Упражнения с партнером (5 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Теория (1 час)

Значение специальных физических упражнений.

Практика (4 часа)

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.6. Игры с опережением и борьбой (4 часа)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Практика (4 часа)

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

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 3.7. Игры за сохранение равновесия (4 часа)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Практика (4 часа)

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка (22 часа)

Тема 4.1. Основные положения в борьбе (6 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Практика (6 часов)

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 4.2. Элементы маневрирования (6 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Практика (6 часов)

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног — из различных стоек отбрасывание ног.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Тема 4.3. Техника вольной борьбы (10 часов)

Формы проведения занятия: беседа, самостоятельная работа, практическое занятие.

Практика (10 часов)

Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием. Перевороты перекатом. Перевороты накатом. Борьба в стойке. Сваливание сбиванием. Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться. Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый — в средней стойке; атакующий — в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону. Перевод рывком. С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы — в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Раздел №5. Контрольные испытания (2 часа)

Формы проведения занятия: тестирование.

Практика (2 часа)

Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы.

Оборудование и оснащение: электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, мяч футбольный, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

1.4.3. Планируемые результаты

Образовательно-предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- историю развития спортивной борьбы как вида спорта;
- этику поведения в спортивном зале;
- основы анатомии и физиологии человека;

- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;

- правила техники безопасности;
- правила самостоятельной тренировки;
- основы спортивной тактики, техники, правила спортивной борьбы;
- способы закаливания;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

Смогут продемонстрировать умения:

- соблюдать правила техники безопасности;

- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;

- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);

- применять основы спортивной тактики, техники, правил спортивной борьбы;
- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для тренировки;
- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в спортивном зале;
- выполнять профилактику травматизма в спортивной борьбе;
- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

- формулирование и определение цели учебной деятельности;
- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- поиск и применение новой информации;
- последовательное изложение мыслей в обсуждениях;
- адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные результаты

Учащимися будут проявлены:

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- улучшенная координация движений.
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;
- понимание духовно-нравственных ценностей.

Итоговый контроль учащихся проводится по результатам выполнения тестирования.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2024-2025, группа 1	02.09.2024	31.05.2025	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно производственному календарю	Декабрь/май

2.2. Оценочные материалы

При зачислении ребенка на программу проводится входной мониторинг.

Целью входного мониторинга является выявление исходного уровня владения умениями и навыками, а также готовности к освоению программы. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится по контрольным заданиям в течение года и итоговому тестированию в конце учебного года.

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение 2).

2.3. Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов.

Формы выявления и оценки образовательных результатов:

В основе определения результата обучения и воспитания лежит дифференцированный подход. Критерии результативности, прежде всего, ориентированы на развитие личности и включают оценку освоения определенного объема знаний умений и навыков.

Для проверки знаний, умений и навыков используются следующие методы педагогического контроля:

- входной – проводится перед началом работы, предназначен для выяснения уровня подготовленности к изучению модуля, формой проведения может быть опрос, тест и др.
- текущий – предназначен для контроля за успеваемостью обучающихся и усвоения ими темы, основные формы проведения.
- тематический – проводится после изучения раздела.
- промежуточный – промежуточный контроль представляет собой набор заданий по изученным темам.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- наблюдение за детьми в процессе работы;

Уровень освоения программного материала за полугодие определяется по результатам тестового итогового контроля по темам. По результатам данного контроля будет производиться отбор ребят на обучение, по программе базового уровня. Для прохождения отбора необходимо успешно выполнить 50-70% предложенных упражнений.

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Н – Низкий уровень

С – Средний уровень

В – Высокий уровень

Такая система оценки качества и эффективности деятельности обучающихся образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов.

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: электронный журнал учета работы педагога в АИС «Навигатор», собеседование, опрос, практическая работа, самостоятельная работа учащегося, тестирование, участие в соревнованиях.

2.4. Формы промежуточной аттестации.

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия. Аттестация второго и третьего года обучения проводится трижды: в начале учебного года, в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

2.5. Методические материалы.

Современные педагогические технологии.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, технология индивидуального обучения, здоровьесберегающие технологии, технология сотрудничества, технология создания ситуации успеха.

Методы обучения.

В процессе реализации программы применяются методы и приемы обучения, основанные на общении, диалоге педагога и учащихся, развитии творческих способностей детей:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- практический (упражнения, творческие задания);
- наглядный (работа с иллюстративным материалом, с карточками, просмотр видеозаписей по темам).

Особенности и формы организации образовательного процесса – групповая, с возможным использованием дистанционно образовательных технологий.

Типы учебного занятия-вводное занятие, занятие ознакомление с новым материалом, занятие по закреплению изученного, занятие по применению знаний и умений, занятие по углублению знаний, по контролю знаний, умений и навыков.

Формы учебного занятия - формы занятий выбираются с учетом целей, содержания и потребностей участников образовательного процесса. При проведении занятий используются следующие формы работы:

- практическое занятие;
- занятие-соревнование;
- экскурсия;
- консультация;

Программой предусмотрено проведение комбинированных занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает именно

практическая часть.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия.

В процессе реализации программы в основном применяется следующая структура занятия.

I. Подготовительный этап. Комплекс разминочных упражнений на развитие пластики, дыхания, ОФП, СФП. Подготовительные упражнения.

II. Основной этап. Тренировочный процесс. Работа индивидуально, в парах, по группам, коллективно.

III. Заключительный этап. Подвижные игры, восстанавливающие упражнения. Рефлексия, самоанализ результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Таблица 3

№ п/п	Название Раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Теоретическая подготовка - ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой; - Физическая культура и спорт в РФ; - Спортивная борьба в РФ; - Гигиена, закаливание, питание и режим борца;	- Инструкции по технике безопасности на занятиях спортивной борьбой; - Инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием; - Физкультурно-оздоровительные комплексы; - Специализированная учебная литература по спортивной борьбе; - Аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: «Гигиена спортсмена» «История спортивной борьбы»
2	Общая физическая подготовка - Строевые упражнения; - Общеразвивающие упражнения; - Упражнения для развития мышц шеи и туловища; - Упражнения для развития мышц ног; - Упражнения на развитие гибкости и координации движений; - Упражнения в равновесии; - Акробатика; - Легкая атлетика; - Подвижные и спортивные игры.	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
3	Специальная физическая подготовка - Акробатические упражнения; - Упражнения в самостраховке;	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП

	- Упражнения на мосту; - Имитационные упражнения; - Упражнения с партнером; - Игры с опережением и борьбой; - Игры за сохранение равновесия;	для развития различных групп мышц/физических качеств. - Инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.»
4	Технико- тактическая подготовка - Основные положения в борьбе; - Элементы маневрирования; - Техника вольной борьбы	- Справочные материалы: форма для занятий спортивной борьбой; - Словарь терминов по спортивной борьбе; - Видеоматериалы «Техника спортивной борьбы»; - Терминологические диктанты.
5	Контрольные испытания	- Инструкции по разрешенной и запрещенной технике спортивной борьбы, по основным командам судей на соревнованиях; - правила соревнований по спортивной борьбе.

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия.

Для занятий объединения используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением, с проточным водоснабжением. Места хранения инструментов и материалов соответствуют технике безопасности.

Оборудование.

Электронные весы, брусья навесные для гимнастической стенки, гири спортивные, канат, мат гимнастический, мяч набивной, тренажер кистевой, турник навесной для гимнастической стенки, секундомер.

Информационное обеспечение: Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии.

В процессе реализации программы используются тематические видеоматериалы (презентации, тематические мастер-классы, виртуальные экскурсии).

Кадровые условия.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

Задача:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности,

отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;

- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал.

Формы и содержание деятельности:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду.

Направления деятельности:

- здоровьесберегающие (формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- общекультурные (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию).

Формы: собрания, лекции, беседы с учащимися, встречи с ветеранами спорта, культурно-массовые мероприятия.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Технологии:

- педагогическая поддержка;
- игровые технологии.

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 4

Периодичность	Качества личности Учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Уровень воспитанности, самооценка, нравственные ориентации	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог-психолог и педагог	Заключение
2 раза в год	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	Протокол

Планируемые результаты:

- занять обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах;
- разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению

педагогической культуры родителей (законных представителей);

- повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

1. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

Таблица 5

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Декабрь	Новогодний турнир	Очно	МБОУ СОШ №62	Пыжов А.М.
Май	Победный май	Очно	МБОУ СОШ №62	Пыжов А.М.

2. Участие учащихся в городских воспитательных мероприятиях

Таблица 6

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Январь	Чемпионат Курской области по спортивной борьбе	Очная	Спортивный зал КГУ	Пыжов А.М.
Апрель	Соревнования по спортивной борьбе в рамках борцовской лиги Поддубного	Очная	Спортивный зал КГУ	Пыжов А.М.

3. Работа с родителями

Таблица 7

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
Сентябрь	«Мы вместе»	Родительское собрание	МБОУ СОШ №62	Пыжов А.М.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список рекомендованной литературы для педагогов

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.- М.: Школьная Пресса, 2008;
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
4. Сластенин В.А. Методика воспитательной работы- изд.3-е-М, 2015.

4.2. Список литературы, рекомендованной учащимся

1. Абульханов А.Н. Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля: учебное пособие / А.Н. Абульханов. - Московская государственная академия физической культуры, 2018. - 180 с.: ил.
2. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. Москва: РИА «ИМ-ИНФОРМ», 2000. – 156 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.:

Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

4. Матушак П.Ф. Вольная борьба: учеб. пособие / П.Ф. Матушак. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 292 с.

5. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – 2-е изд., доп. и перераб. Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.: ил.

6. Миндияшвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди: монография / Д.Г. Миндияшвили, Б.А. Подливаев; Федерация спортивной борьбы России; ГНУ «Сибирский научный центр Российской академии образования». – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.: ил.

4.3. Список литературы, рекомендованной родителям

1. Покровский Е.А. Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр.- СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010.-128 с. (илл.)

2. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е.Н. Ратова, А.И. Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т. 2015. – 45 с.

3. Рудницкий В.И., Николаенок Г. В. Теоретическое и практическое обоснование применения подвижных игр в спортивной борьбе // ГТО, туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания населения (Подвижные игры): Материалы второй Всесоюзной научной конференции. - Минск, 1975. - С. 90-92.

4. Цандыков В.Э., Беланов А.Э. Классификация и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы народов России: Учебное пособие / В.Э. Цандыков, А.Э. Беланов. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2019. – 126 с.: ил.

5. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Новиков В.Д., Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.- оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.: ил. (Боевой спорт).

6. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба.- М.: МГИУ, 2001. – 92 с.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематический план по программе «Спортивная борьба»

Таблица 8

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			История развития отечественной спортивной борьбы, национальные виды борьбы народов России.	2	Лекция	МБОУ СОШ №62	Опрос
2.			Требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой.	2	Лекция	МБОУ СОШ №62	Опрос
3.			Характерные травмы в спортивной борьбе и мероприятия по их предупреждению.	2	Лекция	МБОУ СОШ №62	Опрос
4.			Переворот скручиванием захватом рук сбоку.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
5.			Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
6.			Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и дальней руки за плечо.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
7.			Переворот забеганием захватом за шею из-под плеча.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
8.			Переворот скручиванием захватом за шею спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
9.			Переворот забеганием, накладывая руку себе на шею.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
10.			Переворот забеганием с захватом плеча за шею спереди.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий

11.			Переворот накатом захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
12.			Переворот накатом нырком головой под плечо, с захватом туловища сверху и предплечья.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
13.			Выход наверх выседом нырком под руку спереди (вращением).	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
14.			Переворот назад выседом с захватом разноимённых рук за плечо и под плечо.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
15.			Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
16.			Переворот захватом руки на ключ одной рукой, стоя сзади.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
17.			Переворот за себя в партере захватом шеи с плечом на рычаг.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
18.			Переворот накатом захватом туловища сзади.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
19.			Выход наверх выседом.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
20.			Переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
21.			Переворот обратным захватом дальнего бедра.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
22.			Переворот переходом зацепом дальнего бедра изнутри.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
23.			Переворот переходом захватом руки на ключ, удерживая согнутую ногу бедром.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
24.			Опрокидывания	2	Комбинированное	МБОУ	Выполнение

			назад захватом шеи с плечом сзади.		занятие	СОШ №62	заданий
25.			Перевод в партер рывком за руку.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
26.			Перевод в партер нырком захватом шеи и туловища.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
27.			Перевод в партер вращением (вертушкой) захватом руки двумя руками.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
28.			Перевод в партер вращением (вертушкой) захватом руки двумя руками спереди.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
29.			Перевод в партер сбросом захваченного плеча снизу и другой руки за запястье.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
30.			Сбивание захватом туловища спереди.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
31.			Имитация ложных движений – сбивания захватом туловища спереди.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
32.			Сваливание скручиванием захватом шеи с плечом.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
33.			Перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
34.			Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и туловища.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
35.			Передняя подножка захватом плеча предплечьем снизу.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
36.			Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
37.			Правила подбора физических упражнений для развития физических	2	Лекция	МБОУ СОШ №62	Опрос

			качеств борца.				
38.			Понятия и характеристика технических и тактических приемов в спортивной борьбе, их названия и методика выполнения.	2	Лекция	МБОУ СОШ №62	Опрос
39.			Словарь борцовских терминов и определений. Правила соревнований по спортивной борьбе.	2	Лекция	МБОУ СОШ №62	Опрос
40.			Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
41.			Контрприём перевод в партер нырком за ноги, захватом дальней ноги сзади.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
42.			Сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
43.			Сбивание захватом пятки и упором предплечьем в бедро.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
44.			Сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
45.			Сваливание захватом пятки и упором головой в грудь.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
46.			Сваливание сбиванием зацепом разноимённой ноги снаружи с захватом двумя руками туловища спереди.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
47.			Сваливание сбиванием зацепом одноимённой ноги снаружи с захватом двумя руками руки соперника.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
48.			Контрприём бросок	2	Комбинированное	МБОУ	Выполнение

			назад – в сторону захватом туловища спереди, сверху.		занятие	СОШ №62	заданий
49.			Бросок наклоном зацепом разноимённой ноги изнутри.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
50.			Сваливание сбиванием захватом разноимённой руки за плечо и одноимённой ноги за коленный изгиб.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
51.			Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и одноимённой ноги.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
52.			Бросок прогибом из полустойки с захватом кисти и туловища.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
53.			Сваливание скручиванием захватом туловища с плечом соперника, стоящего в полустойке.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий
54.			Контрольные испытания.	2	Комбинированное занятие	МБОУ СОШ №62	Выполнение заданий

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**
Объединение «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», 2024-2025 учебный год

Таблица 9

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	

		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	
--	--	--	---	--

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

примечание

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Спортивная борьба» на 2024-2025 учебный год**

Таблица 10

Компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.2. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.3. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся	

	свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения:

Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Спортивная борьба»**

Объединение _____, 2024-2025 уч. год

Таблица 11

Личностные результаты	Критерии личностных результатов	Уровень проявления личностных результатов	Способы отслеживания результатов
4.1. Морально-нравственные установки и смыслы	Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личностные ценности	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
4.2. Мыслительные и психосоматические способности	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
4.3. Общекультурные представления	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения,	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью	

	духовно- нравственные основы, расширение картины мира	педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

Группа _____

Таблица 12

[illegible]

3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

Недостаточно проявлены

Достаточно проявлены

Уверенно проявлены

**Сводная карта педагогического мониторинга на
2024-2025 учебный год**

Объединение _____, группа _____
Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Спортивная борьба»**

Таблица 13

№ п/п	Учащиеся	Теория		Практика		Ключевые компетенции	
		1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие	1-е Полугодие	2-е Полугодие
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Низкий уровень

Недостаточно проявлены

Средний уровень

Достаточно проявлены

Высокий уровень

Уверенно проявлен

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке (тесты)

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для борьбы. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трехпопыток в сантиметрах.

б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по спортивной борьбе

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
<i>Скоростные качества</i>	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
<i>Выносливость</i>	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
<i>Силовые качества</i>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на кой перекладине (не менее 7 раз)
<i>Сила</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
<i>Скоростно-силовые качества</i>	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
<i>Скоростные качества</i>	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
<i>Выносливость</i>	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
<i>Силовые качества</i>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на кой перекладине (не менее 7 раз)

<i>Сила</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
<i>Скоростно-силовые качества</i>	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
<i>Скоростные качества</i>	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
<i>Выносливость</i>	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
<i>Силовые качества</i>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
<i>Сила</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
<i>Скоростно-силовые качества</i>	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2024-2025 учебный год**

Объединение _____, группа _____
Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Спортивная борьба»**

Таблица 15

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Таблица 16

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления компетенций					
		Учебно-познавательные		Информационные		Коммуникативные	
		Полугодия		Полугодия		Полугодия	
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							

6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Таблица 17

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления личностных результатов					
		Морально-нравственные установки и смыслы		Мыслительные и психосоматичес- кие способности		Общекультурные представления	
		Полугодия		Полугодия		Полугодия	
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

