

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества»

Принята
методическим советом
протокол № 4 от 21.08.2026

Утверждена приказом
и.о. директора МБОУ ДО
«Центр развития творчества»
от 24.08.2026 № 37

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Борец»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Аверьянов Виктор Валериевич,
педагог дополнительного образования

г. Черногорск, 2026

Содержание программы

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	3
1. Пояснительная записка.	3
2. Цель и задачи программы.	6
3. Содержание программы.	6
4. Планируемые результаты.	12
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы	12
1. Формы аттестации.	12
2. Оценочные материалы.	12
3. Условия реализации программы.	13
4. Рабочая программа.	24
5. Календарный учебный график.	18
6. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках реализации программы.	18
7. Рабочая программа воспитания	21
8. Список литературы.	22
9. Приложения.	23

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» была разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МО и Н РФ от 18.11.2015 № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны от 29.09.2023.
7. Нормативные и уставные документы МБОУ ДО «Центр развития творчества».

Программа модифицированная, разработанная на основе учебника «Греко-римская борьба» для училищ олимпийского резерва. Допущено Министерством образования Российской Федерации - коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулики 2004 г.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Участие ребенка в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях с их этическими нормами снимает социально-психологическую напряженность и направляет избыточную энергию в безопасное и полезное для общества русло.

Актуальность программы.

В настоящее время значительное число детей в связи с всё ухудшающей экологической обстановкой (воздух, вода, питание), курение будущих матерей, пьянством родителей и отсутствием необходимой физической нагрузки относятся к группе больных. Поэтому кроме проблемы доступной для всех технико-тактической

подготовки, возникает сложная проблема организации щадящей, но результативной физической подготовке детей.

Занятия борьбой - прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. Занятия греко-римской борьбой положительно влияет на общефизическое развитие организма, равномерно воздействует на все группы мышц, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека. Борьба развивает ловкость, быстроту реакции, выносливость, координацию движений.

Новизна программы в рациональном использовании и совершенствовании технико-тактических арсеналов борцов греко-римского стиля, с учетом индивидуальных особенностей борцов, встречающихся в поединке, в обучении их умению выбирать и применять разнонаправленные технико-тактические действия, также с учетом индивидуальных особенностей.

Педагогическая целесообразность программы Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Борьба позволяет решить проблему занятости свободного времени у детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы.

Ключевые понятия: На занятиях дети знакомятся с такими понятиями как: стойки, броски, перевороты, удержания, угроза, завалы, откаты, накаты, покаты и т.д. согласованность движений. Разбор проведенной борьбы.

Этапы реализации программы.

Овладение техникой и тактикой осуществляется по принципам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному.

У детей в возрасте 7 -11 лет еще не полностью созрели функции произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, и, главное, волевых проявлений, то **этап начальной подготовки** целесообразно именовать этапом базовой технической подготовки с целью ознакомления приемов, чтобы на дальнейших этапах подготовки не обращаться к их изначальному изучению. На этом этапе изучаются простейшие движения на уровне типа и класса приема, детализация приемов.

На **учебно-тренировочном этапе** приступают к базовой технико-тактической подготовке. На этом этапе совершенствуется умение применять изученные приемы в сбивающих факторов внутренних и внешних помех. Приобретение опыта участия в крупных соревнованиях, проверка волевых качеств и психологической устойчивости.

На **этапе спортивного совершенствования** переходят к индивидуально-групповой подготовки для корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющие типовые особенности длины тела и его пропорций. Также можно выделить совершенствование технико-тактического мастерства, повышение физических и функциональных возможностей, воспитание бойцовских качеств, ликвидацию отставания в отдельных весовых категориях, практическую проверку моделей подготовки, намеченной на заключительный этап.

Адресат. Программа составлена для обучающихся от 7 до 11 лет.

Возраст 7-11 лет необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и тёплого отношения к эмоциональной жизни человека. Самые важные и значительные изменения в этом возрасте происходят в области самосознания ребенка. Наиболее интенсивно развивается потребность в признании, осознании прав и обязанностей. Дети вступают в фазу конкретного оперативного мышления, оно становится более гибким и обратимым. Они начинают распознавать и связывать вместе причины и следствия, закладывать основы развития тактического мышления. Продолжают развиваться способности к самокритике и самодисциплине. Ребёнок может объективно сравнивать то, что делает он, и что делают другие. И в связи с этим, возрастает зависимость от оценок взрослых и в первую очередь, родителей и педагога. Именно на этом фоне главной потребностью ребёнка является одобрение и признание. Чтобы удовлетворить потребность в признании и сформировать позитивную самооценку обучающемуся очень важно хотя бы в чём-то быть лучшим, чувствовать, что он делает что-то хорошо. Тогда у него возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях. В этом возрасте дети уже обладают достаточной когнитивной и физической зрелостью, их можно обучить тактическим аспектам. Они очень легко учатся подражанием, поэтому тренеру необходимо владеть физическими умениями, чтобы служить примером для подражания. Важно обучение таким аспектам как честный бой, уважение к судье и сопернику, дружеское общение и т.п. Это позволит избежать нежелательного поведения и будет способствовать формированию положительных качеств за пределами боксёрского ринга.

Состав группы постоянный, наполняемость - 15 человек.

Набор в объединение осуществляется путём регистрации в системе «Навигатор дополнительного образования в Республике Хакасия» и на основании заявления родителей (лиц, их заменяющих) в соответствии с локальным актом Правила приема обучающихся.

Форма обучения: очная с применением электронных средств и дистанционных технологий.

Объем и срок освоения программы: 1 год обучения - 138 часов.

Особенности организации образовательного процесса. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к обучающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий. Форма организации обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Режим, периодичность и продолжительность занятий: Продолжительность одного занятия - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

2. Цель и задачи программы:

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи:

1. сформировать базовые знания о греко-римской борьбе: её истории, правилах, технике и тактике;
2. обучить основным техническим элементам и приёмам греко-римской борьбы (захваты, броски, удержания и т.д.);
3. способствовать развитию и совершенствованию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), специальных борцовских качеств (координация, реакция, чувство дистанции, баланс), волевых качеств (целеустремлённость, настойчивость, решительность, самообладание, психологическую устойчивость);
4. выработать у детей умения и навыки осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка.

3. Содержание программы

Учебный план

Тема	Кол-во часов			Формы контроля (приложение 1)
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические занятия	6	6	0	Тестирование
Общая физическая подготовка	50	8	42	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	78	10	68	Сдача контрольных нормативов
Технико-тактическая подготовка	40	8	32	Сдача контрольных нормативов
Промежуточная аттестация	4	2	2	Сдача контрольных нормативов
Итого	138	34	144	Сдача контрольных нормативов

Содержание учебного плана

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.

- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

4. Планируемые результаты

К концу **первого года** обучения дети должны:

ЗНАТЬ:

- особенности развития греко-римской в стране и за рубежом
- физические основы:

а) деятельности систем дыхания, кровообращения б) основные приемы борьбы

УМЕТЬ:

Выполнять: - строевые, гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, стойки, захват атакующего

Применять приемы с вариантами захватов.

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

1. Формы аттестации

Успешность освоения обучающимися программы определяется: текущим контролем (на протяжении учебного года на занятиях), промежуточной аттестацией (декабрь, май).

Методы контроля:

- собеседование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (результаты соревнований).

На протяжении всего курса образовательной программы дети выполняют контрольные нормативы по годам обучения, по общей и специальной физической подготовке. В процессе повышения мастерства спортсменов и по мере роста их достижений возможны переводы из одной группы в другую. При этом руководствуются следующими нормативными требованиями:

- для группы 3 разряда: ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 3-4 приема в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 3 разряда;
- для группы 2 разряда: ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 приемов в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 2 разряда, продемонстрировать на оценку 3-4 специальных упражнения борца;
- для группы 1 разряда; ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 приемов в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 1 разряда, продемонстрировать на оценку 3-4 специальных упражнения борца;
- для группы кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 технических в стойке и партере, выполнить нормативы 1 разряда, принять участие в судействе соревнований типа «Открытый ковер» не менее 5-6 раз в году, выполнить на оценку все специальные изученные упражнения;
- для группы спортивного совершенствования: знать теоретический материал по всей программе, уметь показать, назвать и объяснить заданные технические действия, уметь

провести урок по борьбе, сдать испытания на звание судьи 1-й категории, уметь вести дневник тренировки.

Выполнение контрольных упражнений проводятся в форме соревнований, с целью подведения итогов работы, результаты фиксируются в протоколе. Соревнования проводятся в конце учебного года.

Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:

- видео - запись и фото с соревнований;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятиях;
- таблица наблюдений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы открытых занятий;
- положение соревнований, сценарий показательных выступлений;
- фотоотчеты.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, аналитическая справка по контролю, диагностические карты, материалы опроса, методические разработки, результаты участия в соревнованиях, фото, отзывы детей и родителей, и др.

Формы предъявления образовательных результатов: результативность участия в соревнованиях, присвоение спортивных разрядов.

2. Оценочные материалы (Приложение 1)

3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основное оборудование и инвентарь:

1. Борцовский ковер 12м. х 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.

Судейско-информационные средства:

3. Гонг боксерский.
4. Доска информационная.
5. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы греко-римской.
6. Табло информационное световое электронное.
7. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

Контрольно-измерительные приборы:

8. Весы до 200кг.
9. Видеокамера.
10. Видеомагнитофон с монитором или телевизором.
11. Секундомер двухстрелочный или электронный.
12. Радиотелефоны.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

13. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
14. Гири 16, 24 ,32 кг.
15. Игла для накачивания спортивных мячей.
16. Канат для лазанья.
17. Канат для перетягивания.
18. Кушетка массажная.
19. Лонжа ручная.
20. Манекены тренировочные для борьбы.
21. Маты поролоновые.
22. Мяч баскетбольный.
23. Мяч футбольный.
24. Перекладина гимнастическая.
25. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8*2,8м.
26. Скакалки гимнастическая.
27. Скамейка гимнастическая.
28. Стеллаж для хранения гантелей.
29. Стенка гимнастическая.
30. Штанга наклонная.
31. Штанга тяжелоатлетическая.
32. Эспандер плечевой резиновый.

Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:**Инвентарь, аксессуары:**

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.

Обувь:

4. Туфли борцовские.

Одежда:

5. Костюм для сгонки веса.
6. Костюм разминочный.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию Программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий 1 судейскую категорию.

Информационно-методическое обеспечение

Формы и методы работы с детьми: основной формой работы в секции являются учебно - тренировочные занятия, тренировочные занятия, судейство соревнований в учебных группах, участие в соревнованиях, показательные выступления.

Учебный материал теоретических занятий дан отдельно для каждой возрастной группы. Изучение его осуществляется в форме 10 - 15 минутных бесед до и после практических занятий.

Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий проведения занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике. *Учебное занятие* проводится **групповым методом**. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т.д.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; *различными методами*: раздельным, серийным, поточным, игровым.

Учебно-тренировочное занятие проводится **групповым методом**. Однако в конце подготовительной части урока отводится время для самостоятельной работы.

Тренировочные занятия: задачи; совершенствовать технику борьбы, физические и волевые качества, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям.

Выбор и определение методов всегда является делом творческим и на занятиях применяются и другие разнообразные **методы**:

Репродуктивный (воспроизводящий). Основные средства - различные виды спортивных упражнений, которые обеспечивают сравнительно быстрое и правильное усвоение спортивных умений и навыков.

Объяснительно-иллюстративный. Применяются средства информации: объяснение, рассказ, учебные пособия, наглядные средства (схемы, картины, фотографии). Широко применяется практический показ приемов выполнения спортивных действий.

Метод расчлененного упражнения. С помощью этого метода выполняются некоторые типы упражнений: 1) имитационные - выполняются медленно при разучивании новых вариантов техники, 2) корригирующие - используются для устранения ошибок в технике.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Специальная физическая подготовка непосредственна, связана с обучением детей технике и тактики борьбы, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения. Особое внимание на занятиях уделяется развитию таких физических качеств, как: сила, выносливость, координация, равновесие.

Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо вовлекать больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание детей (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях принимается соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры). Технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений.

Дети, желающие записаться в секцию представляют справку от участкового врача о допуске к занятиям.

Дидактические материалы.

Во время бесед применяются наглядные пособия:

- карточки-схемы - для изучения отдельных элементов упражнений;

- кино-, видео- и фотосъемка - для просмотра и анализа схваток не соревнований различного уровня.

Их применение позволяет сделать процесс обучения детей технике более эффективным.

2. Рабочая программа (приложение 2)

3. Календарный учебный график

Календарный учебный график обучения

1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во дней	Кол-во часов	Период	Кол-во дней	Кол-во часов	Кол-во дней	Кол-во часов
15.09 31.12.	45	90	10.01 31.05.	60	120	105	210
Сроки организации промежуточной аттестации						Формы контроля	
14.12.-27.12.				12.05.-25.05.		Опрос, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях	

4. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках реализации программы

4.1. Методы дистанционного обучения

В рамках реализации программы применяются следующие методы дистанционного обучения (далее - ДО):

Синхронное обучение (далее СО) метод обучения, построенный на дистанционном взаимодействии между обучающимися и педагогом в режиме реального времени.

Асинхронное обучение (далее - АО) - метод обучения, в процессе которого контакт между обучающимися и педагогом осуществляется с задержкой во времени. Это может быть самостоятельное изучение материалов, чтение литературы, решение тестов, задач, просмотр обучающимися презентаций и видеозанятий, прослушивание аудиозаписей. Таким образом, получая информацию, обучающиеся могут работать с ней самостоятельно, не привязываясь ко времени.

Смешанное обучение — это образовательный подход, который совмещает очное взаимодействие с педагогом (лицом к лицу) и онлайн обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля обучающимися образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения.

4.2. Формы организации дистанционного занятия

Основной формой организации учебной деятельности с применением дистанционных технологий является учебное занятие, которые подразделяются на теоретические и практические.

Виды теоретических занятий:

- лекция, демонстрация материала, разъяснение.

При самостоятельном изучении темы:

- мастер-класс в видео-формате, видеозанятие, видеолекция;

- текстовый материал или презентация, размещенные в сети Интернет.

Проверка усвоения материала осуществляется автоматически (с помощью тестов) или вручную (через использование письменных работ, фото, презентаций).

Виды практических занятий:

- групповая синхронная работа;
- индивидуальная синхронная и асинхронная работа;
- самостоятельная асинхронная работа обучающихся.

5.1. Инструменты дистанционного обучения

Инструменты дистанционного общения педагога с обучающимися:

- электронная почта;
- мессенджеры;
- социальные сети «ВКонтакте»;
- смс - сообщения.

Инструменты синхронного обучения:

- мессенджеры: МАХ, сферум
- RuTube-канал.

Инструменты асинхронного обучения:

- официальный сайт образовательной организации;
- электронная почта педагога;
- RuTube-канал;
- социальная сеть «ВКонтакте»;
- инструменты совместного использования Яндекс: совместные документы, таблицы, презентации, рисунки;
- хранилища файлов (облачные хранилища): Yandex-диск.

5.2. Продолжительность занятий

Продолжительность занятий при дистанционном обучении сокращается с 40 минут до 30 минут.

5.3. Режимы дистанционного обучения

5.3.1. Частичная дистанционная реализация программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися

Режим частичной дистанционной реализации программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися предполагает дистанционную работу только в части применения «смешанных форм» обучения, при которой очная форма обучения лишь дополняется online- компонентой. Примерами такой работы может служить проверка теоретических знаний, приобретенных обучающимися на аудиторных занятиях, посредством прохождения тестов. Тестовые задания обучающийся выполняет на ресурсе Яндекс в инструменте «Формы».

Педагог дополнительного образования заранее разрабатывает в Яндекс формах тест к тому или иному разделу / теме программы, интегрируя в задание правильные и ошибочные ответы в каждый вопрос. Ссылка на тест высылается обучающимся посредством любого инструмента оперативного дистанционного общения с обучающимися.

Контроль результатов обучения при частичной дистанционной реализации программы

Выбирая правильный или ошибочный ответ в тесте, обучающиеся зарабатывают установленное педагогом количество баллов за каждый вариант ответа, а в завершении теста получают итоговую сумму баллов по всем вопросам из максимального возможного количества, что дает возможность каждому ребенку сразу оценить свой результат и произвести работу над ошибками самостоятельно или при помощи консультации педагога в дистанционной форме используя, например, ресурсы индивидуальных видеоконференций в мессенджере МАХ или звонка.

Педагог имеет возможность просмотреть результаты прохождения теста обучающимися в автоматически формируемых в Яндекс формах графиках или таблицах на своем диске. Табличную форму результатов прохождения тестов с ответами и общей балльной оценкой каждого обучающегося педагог имеет возможность выгрузить на жесткий диск своего компьютера в форме электронной таблицы, документа или презентации и в последствии использовать эту информацию при промежуточной аттестации обучающихся и планировании индивидуальной работы с обучающимися.

Расписание занятий при частичной дистанционной реализации программы

Все содержание программы осваивается обучающимися в режиме частично дистанционной реализации комплекса программ аудиторной форме в часы занятий согласно календарно-тематическому плану, на основе которого формируется традиционное расписание занятий. Дистанционно, осуществляется лишь проверка теоретических знаний, приобретенных на очных занятиях. При дистанционной работе с обучающимся используется асинхронный метод обучения, когда обучающийся в установленные педагогом сроки выполняет тест. Выполнение задания обучающимся происходит в свободное от очного обучения время. Это позволяет сократить время проверки теоретических знаний педагогом на очных занятиях и больше времени уделить практике.

Такой подход позволяет непрерывно в течение всего обучения наращивать терминологический словарь обучающихся, что, как показывает практика, способствует общению обучающихся и педагога в творческом коллективе на профессиональном языке. Владение профессиональной терминологией - свидетельство развития профессиональных компетенций обучающихся, подтверждение эффективной профориентационной работы в творческом коллективе образовательной организации, организованной, в том числе и в дистанционной форме.

Условно полная дистанционная реализация программы в периоды отсутствия возможности аудиторного обучения у обучающихся (в периоды пандемии, карантина, при домашнем обучении обучающегося на период болезни и пр.)

Условно полная реализация программы предполагает ведение образовательного процесса посредством комбинации синхронного и асинхронного дистанционного обучения. Уклон при такой реализации программы делается на теоретическую часть содержания программы. При этом, практическая часть обучения реализуется как посредством организации вебинаров с использованием инструментов синхронного обучения, так и посредством online мастер-классов и online занятий с использованием соответствующих инструментов асинхронного обучения. Проверка теоретических знаний

обучающихся происходит посредством использования инструментов асинхронного обучения.

Содержание преподаваемых тем программы на период условно полной реализации соответствует запланированному в аудиторном режиме в календарно-тематическом плане содержанию и количеству часов. Часы, запланированные на темы занятий с обучающимися, которые не могут быть реализованы ни одним из инструментов дистанционного обучения (групповая репетиционная работа, групповая постановочная работа в части размещения исполнителей демонстраций коллекций по площадке, и.т.д.) переводятся педагогом в иные формы образовательной деятельности по другим темам на период условно полной реализации программы. По завершению периода условно полной реализации программы, замененные часы и темы реализуются за счет тех часов и тем, которыми были заменены.

6.6. Методика организации условно полной дистанционной реализации программы

Вид ДО	Инструмент ДО	Метод ДО	Форма организации и содержание занятия при ДО	Инструменты дистанционного общения с обучающимися	Используемые при ДО ресурсы сети Интернет	Способы оценки результата вобучения
1	2	3	4	5	6	7
Групповая видеоконференция (вебинар)	MAX, Tolk Discord Сферум	СО	• Теоретические занятия, в том числе ТБ, • Практические занятия: занятие-экскурсия, занятие-викторина, практические задания, самостоятельная работа, мастер-классы	• Группы: ВКонтакте, MAX, Сферуме, VK мессенджере. • Звонки на мобильные и домашние телефоны	Презентации, видеозаписи, найденные в сети Интернет по запросу педагога с указанием расположения источника и причины использования	В реальном времени в процессе ведения дистанционного занятия, аналогично очному обучению
Видеоконференция индивидуальная/ малыми группами (до 4 человек)	MAX, Tolk Discord Сферум	СО				
Online мастер- класс или Online занятие	• RuTube-канал; • Сферум, MAX; • Группа ВКонтакте; • Официальный сайт образовательной организации	АО			Мастер-классы и online уроки, найденные в сети Интернет по индивидуальному запросу педагога и интегрированные в выкладываемое видео с указанием расположения источника и причины использования	Видео выполнения задания высылается обучающимся в Сферуме MAX, выкладывается в группе ВКонтакте и оценивается педагогом по традиционной методике

Вид ДО	Инструмент ДО	Метод ДО	Форма организации и содержание урока при ДО	Инструменты дистанционного общения с обучающимися	Используемые при ДО ресурсы сети Интернет	Способы оценки результатов обучения
1	2	3	4	5	6	7
Online тест (опрос)	Яндекс-формы	АО	Теоретическое занятие: проверка теоретических знаний обучающихся по всем разделам/темам		Медиа-файлы для интегрирования в вопросы теста, найденные по запросу педагога с указанием расположения источника и причины использования	Оценка происходит в автоматическом режиме, информация собирается форме графика и таблицы
Проектная деятельность или индивидуальные задания	• RuTube-канал, • Группа ВКонтакте, • Сферум, МАХ, • Официальный сайт образовательной организации	АО	Выполнение индивидуальных заданий обучающимися в рамках индивидуальных проектов, совместных проектов педагога и обучающегося, проектов образовательной организации		Все доступные обучающемуся ресурсы сети Интернет с обязательным указанием в выполненной работе места расположения источника	Просмотр выполненного задания присланного обучающимся посредством инструментов дистанционного общения с обучающимися

7. Рабочая программа воспитания

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей
2. Формы и методы воспитания детей
3. Условия воспитания, анализ результатов
4. Календарный план воспитательной работы

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Цель и задачи воспитательной работы:

- личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- 1) в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление - спортсмен-инструктор в тренировочном процессе;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре, как в родном городе, так и в городах, посещаемых при выезде на соревнования, и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.
- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека;
- формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

2. Формы и методы воспитания

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы, которые представлены в соответствующих направлениях: **Направление «Ключевые дела объединения»** - проводимые для обучающихся спортивные состязания, праздники, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельную заботу об окружающих;

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям; - праздники. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

-наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми; - при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную

работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя 20 роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Направление «Безопасность жизнедеятельности»

- работа по антитеррористической защищенности и противодействию терроризму и экстремизму;
- пожарная безопасность;
- техника безопасности;
- дорожная безопасность;
- информационная безопасность;
- гражданская оборона и чрезвычайные ситуации.

Направление «Учебно-тренировочные занятия» - установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- включение в тренировочный и воспитательный процесс игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

- **Направление «Экскурсии и походы»** - регулярные пешие прогулки (в музей, на природу, в библиотеки и т.д.);
- вахты памяти;
- экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых при выезде на соревнования.

2. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности образовательного объединения на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в объединении, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов, бесед с родителями в процессе реализации программы и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Акция «Спорт - это модно!»	Сентябрь	Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Фотоматериалы
2	Социальный ролик по БДД, по противодействию идеологии терроризма	Октябрь	Просмотр видеоролика	Фотоматериалы
3	«Спешите делать добрые дела»	Ноябрь	Неделя добра	Фотоматериалы
4	Беседа/соревнование между группами объединения, посвященная празднованию «Дня защитника Отечества»	Февраль	Праздничное мероприятие в объединении	Фото- и видеоматериалы
5	«День здоровья»	Март	Игровая программа	Фотоматериалы
6	Участие в городском конкурсе по ПДД	Апрель	Изготовление буклетов	Фотоматериалы
7	«Малые чемпионы: родительская премьера»	Апрель	Показательные выступления для родителей	Фотоматериалы
8	«Чтобы помнили...»	Май	Возложение цветов к Вечному огню	Фотоматериалы

8. Список литературы

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ М.Ф. Иваницкий - издание 8 М., 2011.- 159 с.
2. Краснов С.В. Поиск победной школы/ С.В. Краснов - Советский: РИО,2000.78 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев - Киев: Олимпийская литература,2000.- 320 с.
4. Никитушкин В.Г.Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин. - М., 2009 - 112с.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М.: Совет.спорт, 2005.- 229 с.
6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев/ Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов - Малаховка, 2000.- 98 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта/В.Н. Платонов - Киев: «Олимпийская литература», 2005.- 820 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения/ В.Н. Платонов - М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.

Рабочая программа

1. Цель и задачи рабочей программы

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи:

1. сформировать базовые знания о греко-римской борьбе: её истории, правилах, технике и тактике;
2. обучить основным техническим элементам и приёмам греко-римской борьбы (захваты, броски, удержания и т. д.);
3. способствовать развитию и совершенствованию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), специальных борцовских качеств (координация, реакция, чувство дистанции, баланс), волевых качеств (целеустремлённость, настойчивость, решительность, самообладание, психологическую устойчивость);
4. выработать у детей умения и навыки осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка.

Планируемые результаты.

К концу обучения по программе дети должны:

ЗНАТЬ:

- основы спортивного массажа и его приемы
- основы методики обучения греко-римской борьбы
- значение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе
- технику и тактику борьбы
- жестикуляцию судейства на соревнованиях **УМЕТЬ** применять:
- технико - тактические приемы схваток
- применять на практике правила и жестикуляцию судейства
- организовать и провести соревнования внутри секции и О.У.
- При средней соревновательной нагрузке к концу третьего года обучения в возрасте 12 лет дети могут получить 1-й юношеский разряд.

2. Календарно-тематический план

Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Содержание занятия	Теория	Практика	Формы, методы	Формы контроля
план	факт							
		2 ч	Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов	Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.	2 ч	-	Беседа, объяснение	Опрос
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании		2 ч	Словесный, объяснение,	Учебные поединки,

							практические занятия, упражнения в парах. Учебные бои.	демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой		2 ч	объяснение, упражнения в парах, УТЗ, Учебные бои.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный	Учебные поединки, демонстрация технических

				Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.			показ тренером.	действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практически наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ	Учебные поединки, демонстрация технических действий

							тренером.	
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, учебные бои, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в теснении		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, учебные бои, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в перетягивании, в отталкивании, с отрывом соперника от ковра			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Промежуточная аттестация	Тестирование, сдача нормативов	1 ч	1 ч	Словесный, объяснение	Тест, сдача нормативов
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврлд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврл рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврл рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, практические задания, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, практические задания, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, переводрывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в теснении		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером .	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	1 ч	1 ч	Объяснение, показ	Тест, сдача контрольных нормативов
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

				для укрепления мышц шеи				
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврл рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастика вольные упражнения Различные кувьрки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером .	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером .	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	СФП. Специальные упражнения для борца	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Промежуточная аттестация	Тестирование, сдача нормативов			Опрос, сдача контрольных нормативов	
		2 ч	Итоговое занятие	Показательные выступления		2ч	Показательные поединки	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная/итоговая аттестация

Форма контроля: диагностика физических качеств

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		32-50 кг					55-80 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног ^(с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см)	15 0	16 0	17 0	18 0	19 0	15 0	16 0	17 0	18 0	19 0
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,1 8	1,1 6	1,1 4	1,2	1,1 0	1,1 8	1,1 6	1,1 4	1,1 2	1,1 0
20	Бег на 800 м (мин, с)	3,1 0	3,0 5	3,0 0	2,5 5	2,5 0	3,1 0	3,0 5	3,0 0	2,5 5	2,5 0
21	Бег на 1500 м (мин, с)	7,3 0	7,2 0	7,1 0	7,0 0	6,5 0	7,3 0	7,2 0	7,1 0	7,0 0	6,5 0
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков перед (с)	18, 8	18, 4	18, 0	17, 6	17, 2	18, 8	18, 4	18, 0	17, 6	17, 2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног ^(с)	18, 4	17, 2	16, 0	14, 8	13, 6	18, 8	17, 6	16, 4	15, 2	14, 0

Промежуточная аттестация

I. Теоретическая подготовка

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

Уровневая оценка

Допустимый уровень - обучающийся не владеет материалом, с трудом читаетОптимальный уровень - обучающийся доступно рассказывает свой материал, но допускает незначительные ошибки в изложенииВысокий уровень - обучающийся свободно рассказывает доклад и сопровождает его презентацией

II. Практическая подготовка обучающихся

Форма контроля: контрольные упражнения

Забегания на мосту.

- Высокий уровень - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания

без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

- Оптимальный уровень - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- Допустимый уровень - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- Высокий уровень - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- Оптимальный уровень - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- Допустимый уровень - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- Высокий уровень - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- Оптимальный уровень - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- Допустимый уровень - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- Высокий уровень - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- Оптимальный уровень - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- Допустимый уровень - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

III. Общеучебные умения и навыки

Форма контроля: наблюдение

Показатели:

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

Уровневая оценка

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

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

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

Промежуточная/итоговая аттестация

I. Теоретическая подготовка обучающихся

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

Уровневая оценка

Допустимый уровень - обучающийся не владеет материалом, с трудом читает

Оптимальный уровень - обучающийся доступно рассказывает свой материал, но допускает незначительные ошибки в изложении

Высокий уровень - обучающийся свободно рассказывает доклад и сопровождает его презентацией

II. Практическая подготовка обучающихся

Форма контроля: контрольные упражнения.

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием - защита - прием;
- б) прием - контрприем - контрприем;
- в) прием в стойке - прием в партере.

Уровневая оценка

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

III. Общеучебные умения и навыки

Форма контроля: наблюдение

Показатели:

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

Уровневая оценка

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

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

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

Методика «Изучение мотивов занятий спортом»

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

Инструкция

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

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены.

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

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

Текст опросника (возможные причины)

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе (по месту учебы).
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
14. Не было других секций.
15. Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом города, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.
25. Желание иметь красивую и стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
29. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.

38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
48. Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие секции.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.
80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.
82. Доставляет удовольствие испытывать физические напряжения.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.
85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.
86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями.
87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.
89. Стал заниматься случайно.

90. Пригласил заниматься тренер.
91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.
93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.
94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.
95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.
96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.
97. Желание воспитать выдержку и самообладание.
98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).
99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.
100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.
101. Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.
102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.
103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими.
104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.
105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.
106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.
107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.
108. Прочитал объявление о наборе в секцию.
109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

Обработка результатов

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

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

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

Основные отношения и показатели воспитанности	Признаки формирующихся качеств	ответ	оценка
I. Отношение к Родине			
1. Отношение к родной природе	люблю и берегу природу, побуждаю к бережному отношению других	А	5
	люблю и берегу природу	Б	4
	участвую в деятельности по охране природы под руководством учителя	В	3
	участвую в деятельности по охране природы нехотя, только под давлением со стороны	Г	2
	природу не ценю и не берегу, ломаю природные объекты	Д	1
2. Гордость за свою страну	интересуюсь и горжусь историческим прошлым Отечества, рассказываю об этом другим	А	5
	интересуюсь историческим прошлым, самостоятельно изучаю историю	Б	4
	люблю слушать рассказы взрослых и одноклассников по истории	В	3
	знакомлюсь с историческим прошлым только при побуждении старших	Г	2
	не интересуюсь историческим прошлым, высказываю негативные оценки	Д	1
3. Патриотизм	не при каких условиях не уеду из страны	А	5
	постараюсь не уехать из страны	Б	4
	может быть, в будущем уеду из страны, если будут неблагоприятные условия проживания	В	3
	в будущем уеду из страны	Г	2
	при любой возможности уеду из страны	Д	1
4. Служение своему Отечеству	хочу и буду служить своему Отечеству и призывать к службе других	А	5
	хочу и буду служить своему Отечеству	Б	4
	буду служить своему Отечеству	В	3
	может буду служить своему Отечеству под	Г	2
	не хочу и не буду служить своему Отечеству	Д	1
II. Отношение к физическому труду. Трудолюбие			
1. Инициативность и творчество в труде	нахожу полезные дела в классе, школе, организую товарищей	А	5
	нахожу полезные дела в классе, школе, выполняю их с интересом	Б	4
	участвую в полезных делах, организованных другими	В	3
	участвую в полезных делах по принуждению	Г	2

2. Самостоятельность в труде	хорошо тружусь, побуждаю к труду товарищей	А	5
	сам тружусь хорошо, но к труду товарищей равнодушен	Б	4
	участвую в трудовых операциях, организованных другими, без особого желания	В	3
	тружусь при наличии контроля	Г	2
	участие в труде не принимаю	Д	1
3. Бережное отношение к результатам труда	берегу личное и общественное имущество, стимулирую к этому других	А	5
	берегу личное и общественное имущество	Б	4
	сам не ломаю, но равнодушен к разрушительным действиям других	В	3
	требую контроля в отношении к личному и общественному имуществу	Г	2
	не бережлив, допускаю порчу личного и общественного имущества	Д	1
4. Осознание значимости труда	осознаю значение труда, сам нахожу работу по своим силам и помогаю товарищам	А	5
	осознаю значение труда, сам нахожу работу	Б	4
	сам работаю хорошо, но к труду других равнодушен	В	3
	не имею чёткого представления о значимости труда, нуждаюсь в руководстве	Г	2
	не умею и не люблю трудиться	Д	1
III. Отношение к людям. Доброта и отзывчивость			
1. Уважительное отношение к старшим	уважаю старших, не терплю неуважительного отношения к ним со стороны других	А	5
	уважаю старших	Б	4
	уважаю старших, но на неуважительное отношение со стороны других не обращаю никакого внимания	В	3
	к старшим не всегда уважителен, нуждаюсь в руководстве	Г	2
	не уважаю старших, допускаю грубость	Д	1
2. Милосердие	сочувствую и помогаю слабым, больным, беспомощным, привлекаю к этому других	А	5
	сочувствую и помогаю слабым, больным, беспомощным	Б	4
	помогаю слабым, беспомощным при организации дела другими людьми	В	3
	помогаю слабым, больным при условии поручения	Г	2
	неотзывчив, иногда жесток	Д	1

3. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	честен, не терплю нечестности со стороны других	А	5
	честен в отношениях	Б	4
	в основном честен, но иногда допускаю «обман во благо»	В	3
	не всегда честен	Г	2
	нечестен	Д	1
IV. Отношение к семье			
1. Отношение к родителям	люблю своих родителей, благодарен им за заботу, считаю, что они делают для меня всё, что могут	А	5
	люблю своих родителей, благодарен им за заботу	Б	4
	люблю своих родителей, считаю, что они делают для меня не всё, что могут	В	3
	люблю своих родителей, но считаю, что они для меня ничего не делают	Г	2
	не уважаю и не люблю своих родителей	Д	1
2. Обязанности	домашние обязанности исполняю добровольно, всегда качественно	А	5
	домашние обязанности исполняю добровольно, но не всегда качественно	Б	4
	домашние обязанности исполняю по настроению	В	3
	домашние обязанности исполняю при наличии напора и контроля со стороны родителей	Г	2
	нормы и правила поведения не соблюдаю	Д	1
3. Традиции семьи	всегда соблюдаю традиции своей семьи и рассказываю о них друзьям	А	5
	всегда соблюдаю традиции своей семьи	Б	4
	соблюдаю традиции своей семьи с напоминания родителей	В	3
	не соблюдаю семейные традиции	Г	2
	семейных традиций нет	Д	1
4. Требовательность к себе и родителям	требователен к себе и родителям, стремлюсь проявить себя в семье в хороших делах и поступках	А	5
	требователен к себе и родителям	Б	4
	не всегда требователен к себе	В	3
	мало требователен к себе	Г	2
	к себе не требователен, проявляю себя в негативных поступках	Д	1

Обработка результатов.

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