

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Протокол № 01
От 31 августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»

_____ Кендыш И.А.
Приказ №_1457-р
от 31 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»

Срок освоения - 3 года.
Возраст обучающихся – 6-8 лет.

Разработчики:
Педагог дополнительного образования
Железнов Алексей Леонидович
Педагог дополнительного образования
Куванов Виктор Анатольевич
Педагог дополнительного образования
Куванов Ярослав Анатольевич

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения через занятия единоборствами. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности.

Актуальность Программы состоит в том, что содержание занятий для детей связано с анализом социальных проблем общества и учётом появившихся запросов родителей подрастающего поколения на развитие психологической и физической адаптации детей к экстремальным ситуациям, возникающим в современных социальных условиях.

Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. Существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой. Данная Программа даёт возможность любому ребенку приобщиться к миру спорта через общую физическую подготовку и элементы единоборств.

Физическая культура выступает как средство воспитания юных спортсменов. Возрастание её роли обуславливает повышение требований к воспитательной работе в дополнительном образовании. При этом важным условием успешной работы с юными учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, дополнительного образования, педагога.

В ходе занятий у обучающихся формируется единая универсальная двигательная, физическая, психологическая, воспитательная база, которая в дальнейшем будет являться основой не только успешных занятий ребёнка различными видами спорта, но и основой его успешного личностного развития в любой деятельности.

Отличительная особенность заявленной Программы заключается в том, что она является модифицированной. В ней реализуются локальные воспитательные проекты «Команда в игре», «Кодекс чести» в соответствии с Рабочей программой по воспитанию Учреждения.

В Программе осуществляется специфическая установка на изучение упражнений общей физической подготовки, начальной техники единоборств и получение опыта участия в соревнованиях различного уровня.

Чтобы успешно выступить на соревновании, избежать неудачи, участники должны обладать высоким уровнем личностной готовности к соревнованиям и к любым публичным выступлениям. Этому способствуют формы работы, направленные на поддержку ценности командного взаимодействия.

Соревнование становится воспитательным (а не только предметным) событием для обучающихся, когда подготовка к нему, переживание и рефлексия своего участия становится предметом диалога.

Поэтому в данной Программе ярко просматривается взаимосвязь спортивной и воспитательной направленности, а воспитательная составляющая каждого образовательного события организована как поэтапный вход в традицию командного взаимодействия на соревновании.

Педагог, который изначально выступает как лидер группы, становится старшим товарищем.

Адресат Программы - обучающиеся в возрасте от 6 до 12 лет.

Цель и задачи

Цель Программы:

Создание условий для личностного развития обучающихся через воспитание у них готовности к достижению успеха с опорой на командное взаимодействие.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение основами техники единоборств;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовки соответствующей возрастной группы.

Развивающие:

- знакомство, освоение базовых, специальных элементов единоборств и элементов пространственно-оперативного мышления;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие способности к взаимодействию и взаимопониманию в малых группах, в команде со взрослыми и сверстниками;

Воспитательные:

- создание условий для формирования ценности слаженного помогающего командного взаимодействия в условиях внешних соревнований и подготовки к ним;
- создание условий для формирования рефлексивных способностей;
- создание условий для формирования эмоциональной устойчивости;
- создание условий для введения детей в этику нравственных отношений, усвоения и присвоения её детьми;
- создание условий для проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе;

Условия реализации

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 6 - 8 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются обучающиеся, прошедшие 1-й год обучения и освоившие его при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Возможен прием детей 8 - 10 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных упражнений при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются обучающиеся, прошедшие 2-й год обучения и освоившие его при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети 10 - 12 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и выполнившие вступительные упражнения, либо спортсмены из других секций единоборств при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Обучающиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность:

- организации групповых, подгрупповых, индивидуальных занятий;
- включения элементов электронного и дистанционного обучения;
- использования актуальных методов и форм воспитательной работы;
- участия в метапредметных проектах Учреждения;
- организации совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- участия в выездных соревнованиях, конкурсах, экскурсиях.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- спортивного зала;
- борцовского ковра стандартных размеров;
- гимнастических скамеек;
- модуля для отработки бросков;
- ковриков гимнастических;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- гирь;
- навесных турников;
- компьютера;
- микрофона;
- веб-камеры.

Планируемые результаты.

Предметные результаты

- способность вести наблюдения за осанкой;
- способность выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность преодолевать трудности;
- способность отбирать физические упражнения и составлять из них индивидуальные комплексы;
- способность проявлять уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- владение основами приемов единоборств.

Личностные результаты:

- созданы условия для осознания важности и ценности слаженного командного взаимодействия при подготовке к соревнованиям и участию в них;
- созданы условия для формирования рефлексивных способностей;
- созданы условия для формирования эмоциональной устойчивости;

- созданы условия для расширенного опыта самопредъявления детей в команде;
- созданы условия для обсуждения, опыта проживания, присвоения базовых этических категорий;
- созданы условия для получения опыта проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе;
- созданы условия для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- освоение специальных терминов единоборств и элементов пространственно-оперативного мышления;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- приобретение опыта командного взаимодействия с педагогом, в малых группах, команде со взрослыми и сверстниками;
- освоение опыта командного взаимопонимания;
- запоминание действий при атаке и защите; освоение умения распознавать ситуацию атаки и защиты через быстроту и точность оперативного мышления;
- способность сосредотачивать и переключать внимание на учебном задании;
- способность принимать задачу, выполнять задание и проявлять настойчивость при его выполнении.

**Учебный план.
1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное	3	1	2	журнал беседа(offline или online формате
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	7	2	5	входящий контроль наблюдение
3	Бег на разные дистанции.	4	1	3	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Акробатические упражнения	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Страховка и самостраховка.	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Учебно-тренировочные схватки № 1	8	1	7	беседа, наблюдение
8	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	8	1	7	беседа, наблюдение,

					проверочные задания
9	Упражнения для развития меткости, точности движений	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	10	2	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
12	Соревновательный опыт № 1.1	5	-	5	соревновательные схватки online-соревнования, наблюдение
13	Упражнения на развитие координации движений	6	2	4	беседа, наблюдение, проверочные задания
14	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа, наблюдение
15	Упражнения для изучения основных стоек в единоборствах	10	2	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
16	Подводящие упражнения для изучения прямых ударов руками	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Учебные схватки № 2	8	2	6	беседа, наблюдение
18	Подводящие упражнения для изучения боковых ударов руками	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
19	Изучение техники передвижения в боевой стойке	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Подводящие упражнения для изучения бросков	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 2.2	8	1	7	соревнования, наблюдение
22	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	беседа, наблюдение
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов

24	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение
	ВСЕГО:	152	25	127	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	Беседа (offline или online формате)
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	5	1	4	входящий контроль наблюдение
3	Легкоатлетические эстафеты	4	1	3	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	4	1	3	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Акробатика и гимнастика	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Упражнения на реакцию	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Упражнения на силу	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки № 1	8	1	7	беседа, наблюдение
9	Упражнения для развития мышц ног	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения для развития мышц шеи	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Упражнения в самостраховке	10	2	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа (offline или online формате)
13	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 1.1	5	-	5	соревновательные схватки online-соревнования, наблюдение

14	Базовые приемы в партере	6	2	4	беседа, наблюдение, проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа, наблюдение
16	Базовые приемы в стойке	10	2	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Изучение техники освобождения от захватов	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки № 2	8	2	6	беседа, наблюдение
19	Комбинированные приемы в схватке	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Техника борьбы в стойке	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Изучение техники защиты от ударов руками	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт № 2.2	8	1	7	соревнования, наблюдение
23	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	беседа, наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов
25	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение
	ВСЕГО:	152	25	127	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	-	Беседа (offline или online формате)
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	5	1	4	входящий контроль наблюдение
3	Упражнения на развитие быстроты	4	1	3	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Упражнения на развитие выносливости	4	1	3	беседа, наблюдение,

					проверочные задания
5	Упражнения на развитие ловкости	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Специальные подготовительные упражнения	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Упражнения для развития гибкости мышц ног	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки № 1	8	1	7	беседа, наблюдение
9	Упражнения со снарядами и партнером	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения для развития гибкости мышц плечевого пояса	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Упражнения в самообороне	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж учащихся по охране труда.	1	1	-	беседа(offline или online формате)
13	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 1.1	5	-	5	соревновательные схватки online-соревнования, наблюдение
14	Базовые приемы в партере	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа, наблюдение
16	Атакующие действия в стойке	10	2	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Контрприемы в партере	8	2	6	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки № 2	8	2	6	беседа, наблюдение
19	Удержания сбоку	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания

20	Атакующие действия в партере	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Удары локтями и защита от них	8	1	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт № 2.2	8	1	7	соревнования, наблюдение
23	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	беседа, наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов
25	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение
	ВСЕГО:	152	25	127	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ №_1457-р
от 31 августа 2023 г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП с элементами единоборств»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	10.06	38	76	152	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	01.09	08.06	38	76	152	2 раза в неделю по 2 академических часа
3 год	01.09	02.06	38	76	152	2 раза по 2 академических часа

Продолжительность академического часа 45 минут.

**Методические материалы
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Организационное	Беседа(offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/ Беленицкая Е.С., Белова Н.И., Технологическая карта педагогической мастерской «Имена»	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
3. Бег на разные дистанции	Беседа. Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
4.Акробатические упражнения	Беседа. Практическое занятие Событийная	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева.	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

	встреча-знакомство		– СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	
5.Страховка и самостраховка	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
6. Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
7.Учебно-тренировочные схватки № 1	Беседа. Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

			http://www.wrestrus.ru	
8. Упражнения для развитие скоростно-силовых способностей	Беседа. Практическое занятие(offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Алгоритм педагогической мастерской Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
9.Упражнения для развитие меткости, точности движений	Беседа. Практическое занятие Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
10. Упражнения для укрепления мышц ног и спины	Беседа. Практическое занятие Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Сценарий физкультурно-спортивного праздника Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
11.Инструктаж по охране труда	Беседа. (offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
12.Соревновательный	Соревнование	Диалогово-		ролл маты;

опыт № 1.1	(offline или online формате)	рефлексивные		гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
13. Упражнения на развитие координации движений	Беседа. Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
14. Восстановительные мероприятия № 1	Беседа. Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
15. Упражнения для изучения основных стоек в единоборствах	Беседа. Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

			психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	
16.Подводящие упражнения для изучения прямых ударов руками	Беседа Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
17. Учебные схватки № 2	Соревнование (offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Алгоритм педагогической мастерской	борцовский ковер стандартных размеров;
18.Подводящие упражнения для изучения боковых ударов руками	Беседа Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Алгоритм педагогической мастерской 3. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
19.Изучение техники передвижения в	Беседа Практическое	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания	борцовский ковер стандартных

боевой стойке	занятие Видеонастрой от знаменитых спортсменов		для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	размеров; ролл маты;
20. Подводящие упражнения для изучения бросков	Беседа Практическое занятие		1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров;
21. Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 2.2	Беседа Соревнование online-соревнования Футбольный батл	Диалогово-рефлексивные	Сценарий футбольного баттла	борцовский ковер стандартных размеров;
22. Восстановительные мероприятия в соревнованиях № 2	Беседа Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с	борцовский ковер стандартных размеров; будоматы;
23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие (offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;

24.Итоговое занятие	Показательные выступления Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
---------------------	---	------------------------	---	---

2 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2.Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Алгоритм педагогической мастерской Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
3.Легкоатлетические эстафеты	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

			http://www.wrestrus.ru	
4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
5. Акробатика и гимнастика	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
6. Упражнения на реакцию	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
7. Упражнения на силу	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	
8. Учебно-тренировочные схватки № 1	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
9. Упражнения для развития мышц ног	Практическое занятие Педагогическая мастерская Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Алгоритм педагогической мастерской Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
10. Упражнения для развития мышц шеи	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
11. Упражнения в самостраховке	Практическое занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Сценарий физкультурно-спортивного праздника Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

	праздник		Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	
12.Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
13.Соревновательный опыт № 1.1	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные		борцовский ковер стандартных размеров;
14.Базовые приемы в партере	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
15.Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие(в offline или online формате) Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
16.Базовые приемы в стойке	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. –	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

			СПб, 2017г., с.18 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	
17.Изучение техники освобождения от захватов	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
18. Учебные схватки № 2	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская		1.Алгоритм педагогической мастерской	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
19.Комбинированные приемы в схватке	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Алгоритм педагогической мастерской 3. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
20.Техника борьбы в стойке	Практическое занятие(в offline	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для	борцовский ковер стандартных

	или online формате) Видеонастрой от знаменитых спортсменов		тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	размеров; ролл маты;
21.Изучение техники защиты от ударов руками	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
22.Соревновательный опыт № 2.2	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	Сценарий футбольного баттла	борцовский ковер стандартных размеров;
23.Восстановительные мероприятия № 2	Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
24.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки;
25.Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	борцовский ковер стандартных размеров;

	праздник			
--	----------	--	--	--

3 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие (в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Алгоритм педагогической мастерской Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
3. Упражнения на развитие быстроты	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
4. Упражнения на развитие выносливости	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

			http://www.wrestrus.ru	
5. Упражнения на развитие ловкости	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
6. Специальные подготовительные упражнения	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
7. Упражнения для развития гибкости мышц ног	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
8. Учебно-тренировочные схватки № 1	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
9. Упражнения со снарядами и	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для	борцовский ковер

партнером	Педагогическая мастерская Педагогическая мастерская		тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Алгоритм педагогической мастерской Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	стандартных размеров; ролл маты;
10.Упражнения для развития гибкости мышц плечевого пояса	Практическое занятие Видео настроек от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
11.Упражнения в самостраховке	Практическое занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Сценарий физкультурно-спортивного праздника Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
12.Инструктаж по охране труда.	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
13.Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 1.1	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18	борцовский ковер стандартных размеров;
14.Базовые приемы в партере	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;

			психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	
15. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие(в offline или online формате) Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
16.Атакующие действия в стойке	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
17.Контрприемы в партере	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
18. Учебные схватки № 2	Практическое занятие(в offline или online формате)		1.Алгоритм педагогической мастерской	борцовский ковер стандартных размеров;

	Педагогическая мастерская			ролл маты;
19. Удержания сбоку	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Алгоритм педагогической мастерской 3. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
20. Атакующие действия в партере	Практическое занятие(в offline или online формате) Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
21. Удары локтями и защита от них	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;
22. Соревновательный опыт № 2.2	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	Сценарий футбольного баттла	борцовский ковер стандартных размеров;
23. Восстановительные мероприятия № 2	Социально-психологически	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г.	борцовский ковер

	й пост-тренинг		2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с	стандартных размеров; ролл маты;
24. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки;
25. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	борцовский ковер стандартных размеров;

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль проводится в начале учебного года в сентябре (в offline или online формате) и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Цель **входящего контроля** – определить стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащегося при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы в конце каждого года обучения.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в мае (в offline или online формате) и включает в себя мероприятия, направленные на определение итогового уровня подготовки обучающихся.

Цель итогового контроля – выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки обучающихся.

Итоговый контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

Входящий и итоговый контроль необходимы для систематического сбора информации об успешности образовательного процесса, контроле над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся.

Перечень, порядок проведения контрольных испытаний, нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Результаты **входящего и итогового контроля** отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Результаты определения **начального уровня** умений и спортивной подготовленности (входящего контроля) заносятся в диагностические карты на начало года.

Результаты **итогового контроля** в виде выполнения контрольных нормативов заносятся в диагностические карты на конец года.

По результатам итогового контроля 1,2,3 года обучения определяется уровень подготовленности обучающихся («высокий уровень», «средний уровень», «низкий уровень»), который отражается в ведомостях Формы 10 .

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия обучающихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности лично-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.