

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

«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Срок освоения - 3 года.
Возраст обучающихся - 6-12 лет.

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Куванов Виктор Анатольевич
Педагог дополнительного образования
Куванов Ярослав Анатольевич
Педагог дополнительного образования
Васильев Владимир Михайлович

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализацию программ по виду спорта: Вольная борьба.

Вольная борьба - популярный вид спорта у детей и юношей, который позволяет широко использовать этот вид спорта как действенное средство физического развития и воспитания обучающихся. Это один из немногих видов спорта, позволяющих гармонично развивающих человека.

Вольная борьба позволяет развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию, что также благотворно влияет укрепление здоровья детей. Данный вид спорта направлен на воспитание таких морально-волевых качеств как целеустремлённость и дисциплинированность, выдержка и самообладание.

В связи 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, данная Программа является востребованной.

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 вольную борьбу.

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 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 техники, тактики вольной борьбы и получение опыта участия в соревнованиях различного уровня.

Чтобы успешно выступить на соревнованиях, 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 соревнованиях.

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 готовности к достижению успеха с опорой на командное взаимодействие.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение основами техники вольной борьбы;
- 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 вольной борьбы 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-ый 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 9 - 11 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 воспитательных метапредметных проектах Учреждения, локальных воспитательных проектах (ЛВП) физкультурно-спортивного отдела;
- участия в спортивных соревнованиях по вольной борьбе;
- 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;
- ролл матов;
- борцовский ковер;
- гимнастических скамеек;
- модуля для отработки бросков;
- ковриков гимнастических;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для перетягивания;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- навесных турников.
- «Лап» для ударов ногами;
- «Лап» для ударов руками;
- компьютер;
- микрофон;
- веб-камера.

Каждый борец должен иметь спортивную одежду (борцовское трико), наушники и удобную обувь (борцовки).

Планируемые результаты.

Предметные результаты

- приобретение практического опыта участия в соревнованиях;
- владение техникой выполнения физических упражнений;
- владение спортивной терминологией и терминологией вольной борьбы;
- способность выполнять учебные задания по общей и специальной физической подготовке в полном объеме;
- владение приемами вольной борьбы.
- способность вести наблюдения за осанкой;
- способность отбирать физические упражнения и составлять из них индивидуальные комплексы.

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 элементов вольной борьбы 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	Название 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	14	3	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Акробатические упражнения	12	3	9	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Строевые упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Учебные и тренировочные схватки № 1	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
9	Упражнения для развития меткости, точности движений	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания

10	Основы оздоровительной физкультуры	9	1	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
12	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)№ 1	11	2	9	соревновательные схватки online-соревнования, наблюдение
13	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
14	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа, наблюдение
15	Упражнения для развития быстроты	15	3	12	беседа, наблюдение, проверочные задания
16	Упражнения на развитие координации	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Учебные схватки № 2	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Упражнения для изучения основных стоек в борьбе	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
19	Подводящие упражнения для изучения основных приемов в борьбе в стойке	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Подводящие упражнения для изучения основных приемов в борьбе в партере	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 2	12	4	8	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:	228	52	176	

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 (входящий контроль)	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Легкоатлетические эстафеты	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	12	1	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	беседа,

					наблюдение, проверочные задания
6	Акробатика и гимнастика	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Упражнения на реакцию	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки № 1	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения на силу	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения для развития мышц ног	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Упражнения для развития мышц шеи	9	2	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате
13	Соревновательный опыт № 1	11	2	9	соревновательные схватки online- соревнования
14	Упражнения для изучения техники борьбы в партере	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа наблюдение
16	Базовые приемы в стойке	15	4	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Базовые приемы в партере	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки № 2	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Изучение техники освобождения от захватов	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Комбинированные приемы в схватке	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания

21	Техника борьбы в стойке	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт № 2	12	2	10	беседа, 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 показательные схватки online- задание
	ВСЕГО:	228	42	186	

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 (входящий контроль)	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Упражнения на развитие ловкости	12	1	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Специальные подготовительные упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Упражнения для развития гибкости мышц ног и плечевого пояса	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Броски , сбивания	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки № 1	12	2	10	беседа, наблюдение

9	Перебрасывания	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения для развития равновесия	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Атакующие действия в стойке. Контрприемы в партере	9	2	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж учащихся по охране труда.	1	1	-	беседа(offline или online формате
13	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 1	11	2	9	соревновательные схватки online- соревнования
14	Удержания для дожимов	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	беседа, наблюдение
16	Изучение техники переворотов в партере	15	4	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Накаты в схватке	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки № 2	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Активная защита в стойке. Пассивная защита в стойке	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Захваты	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Комбинации. Способы тактической подготовки	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт № 2	12	2	10	беседа, 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	показ. схватки online-задание наблюдение
	ВСЕГО:	228	40	188	

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
«Вольная борьба»
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	08.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа
2 год	01.09	08.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа
3 год	01.09	17.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 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 (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.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 2.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастическ ие маты;
3. Бег на разные дистанции	Практическое занятие(в offline или online формате)	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; гимнастическ ие маты;
4.Акробатические упражнения	Практическое занятие(в offline илиonline формате) Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	Белова Н.И., Орлова О.В. «Технология педагогических мастерских: вхождение в ценности», Москва, РУДН, 2019г., 320 стр	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие;

5.Строевые упражнения	Практическое занятие	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастическ ие маты;
6. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг	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 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; канат для лазанья;
7. Учебные и тренировочные схватки № 1	Практическое занятие	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 2. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; канат для лазанья;
8. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие(в offline или online формате) 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 2.Алгоритмы педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; свисток;

	Педагогическая мастерская			
9. Упражнения для развития меткости, точности движений	Практическое занятие Видеонастрой от знаменитых спортсменов	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 2.Видеоролики Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; канат для лазанья; гимнастическ ие маты;
10. Основы оздоровительной физкультуры	Практическое занятие Физкультурно-спортивный праздник	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 2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; канат
11. Инструктаж по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие;
12. Соревновательный опыт Участие в соревнованиях (первенство Приморского района) № 1	Соревнование	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г.	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; зона

13. Упражнения для укрепления мышц ног и спины	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
14. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	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 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	-
15. Упражнения для развития быстроты	Практическое занятие Интерактивный практикум	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 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;
16. Упражнения на развитие координации	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат
17. Учебные схватки	Практическое	Диалогово-	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие	ролл маты;

№ 2	занятие Педагогическая мастерская	рефлексивные	физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; канат
18. Упражнения для изучения основных стоек в борьбе	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с 3. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; канат для лазанья;
19. Подводящие упражнения для изучения основных приемов в борьбе в стойке	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; канат для лазанья;
20. Подводящие упражнения для изучения основных приемов в борьбе в партере	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; канат
21.Соревновательны й опыт № 2	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47	ролл маты; гимнастическ ие скамейки;

	Футбольный баттл		2. Сценарий футбольного баттла Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	зона
22. Восстановительные мероприятия № 2	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат
24. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1. Сценарий физкультурно-спортивного праздника	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты;

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 (входящий контроль)	Практическое занятие(в offline или online формате) 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 Белова Н.И., Ушакова О.В. Технологическая карта педагогической мастерской Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
3.Легкоатлетические эстафеты	Практическое занятие	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
4.Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
5.Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
6. Акробатика и	Практическое	Диалогово-	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и	ролл маты;

гимнастика	занятие(в offline или online формате)	рефлексивные	уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
7. Упражнения на реакцию	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
8.Учебно-тренировочные схватки № 1	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
9.Упражнения на силу	Практическое занятие Педагогическая мастерская Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Алгоритм педагогических мастерских Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
10.Упражнения для развития мышц ног	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-	ролл маты; гимнастические

	Видео настрой от знаменитых спортсменов		методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
11. Упражнения для развития мышц шеи	Практическое занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	компьютер, микрофон, веб-камера
12. Инструктаж по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	борцовский ковер стандартных размеров;
13. Соревновательный опыт № 1	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
14.Упражнения для изучения техники борьбы в партере	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;

			России http://www.wrestrus.ru/	
15. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие (в offline или online формате) Социально-психологический пост-тренинг		1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга] / Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
16. Базовые приемы в стойке	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии / И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
17. Базовые приемы в партере	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат
18. Учебные схватки № 2	Практическое занятие (в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;

19.Изучение техники освобождения от захватов	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
20.Комбинированные приемы в схватке	Практическое занятие(в offline или online формате) Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
21.Техника борьбы в стойке	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
22.Соревновательный опыт № 2	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
23.Восстановительные	Социально-	Диалогово-	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н.	борцовский

мероприятия № 2	психологический пост-тренинг	рефлексивные	Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ковёр стандартных размеров;
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	ролл маты; гимнастические скамейки; зона

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)	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	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики

	Педагогическая мастерская		Белова Н.И., Ушакова О.В. Технологическая карта педагогической мастерской Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	гимнастические; канат для лазанья;
3.Упражнения на развитие быстроты и выносливости	Практическое занятие	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
4.Упражнения на развитие ловкости	Практическое занятие	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
5.Специальные подготовительные упражнения	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
6.Упражнения для развития гибкости мышц ног и плечевого пояса	Практическое занятие(в offline или online формате)	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
7.Броски, сбивания	Практическое	Диалогово-	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н.	ролл маты;

	занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	рефлексивные	Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
8.Учебно-тренировочные схватки № 1	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
9.Перебрасывания	Практическое занятие Педагогическая мастерская Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Алгоритм педагогических мастерских Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
10. Упражнения для развития равновесия	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
11. Атакующие	Практическое	Диалогово-	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н.	компьютер,

действия в стойке. Контрприемы в партере	занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный праздник	рефлексивные	Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	микрофон, веб-камера
12. Инструктаж по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	борцовский ковер стандартных размеров;
13. Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 1	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	борцовский ковер стандартных размеров;
14. Удержания для дожимов	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
15. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие(в offline или online формате) Социально-психологический		1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для

	пост-тренинг		Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	лазанья;
16. Изучение техники переворотов в партере	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
17. Накаты в схватке	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат
18. Учебные схватки № 2	Практическое занятие (в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
19. Активная защита в стойке. Пассивная защита в стойке	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;

			Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
20.Захваты	Практическое занятие(в offline или online формате) Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2.Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
21.Комбинации . Способы тактической подготовки	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
22. Соревновательный опыт № 2	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат
23 Восстановительные мероприятия № 2	Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты;

			Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
24.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; зона
25.Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	- 1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	ролл маты; гимнастические

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.