

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»

ПРИНЯТО

Педагогический совет

МАОУ ДО ЦДТ № 4

Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ ДО ЦДТ № 4

Л.Н. Тарасенко

Приказ № 110 от «01» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Единоборство: вольная борьба»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень базовый

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы 4 года (288 часов)

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Лучискенс Александр Викторович

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	7
Содержание	8
Планируемые результаты	25

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график	26
Условия реализации программы	27
Формы аттестации и оценочные материалы	28
Методические материалы	30
Воспитательная деятельность	32
Список литературы	34
Приложение 1	37
Приложение 2	38

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации и Красноярского края:

1) Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3) Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

9) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

11) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

15) Распоряжение администрации города Красноярска от 11.02. 2021 № 7-соц «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

Данная программа разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края (2025г.).

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» (далее – МАОУ ДО ЦДТ № 4) и локальными нормативными актами, регулирующими деятельность МАОУ ДО ЦДТ № 4.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Единоборство: вольная борьба» физкультурно-спортивную направленность и ориентирована:

- на приобщение и ознакомление обучающихся с различными видами единоборств;
- на развитие основных физических качеств и способностей обучающихся, укрепление здоровья;
- на расширение сферы спортивно-культурных контактов обучающихся, занимающихся в объединении;
- на пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек; воспитание волевых качеств у обучающихся.

Новизна программы

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы и применении игровых технологий и практик, что представляет собой эффективный метод физического, интеллектуального и морального воспитания. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся. В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не всегда обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся.

Занятия вольной борьбой выступают одними из важных задач физического воспитания обучающихся. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в младшем школьном и подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Отличительные особенности

Данная программа построена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также с учетом содержания программы «Вольная борьба: «Примерная программа», разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала ребенка, организация занятости младших школьников и подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом обще дидактических принципов и ведущих положений педагогики, теории и методики физического воспитания.

Обучение по программе «Единоборство: вольная борьба» предполагает возможность наставнической деятельности в целях эффективного взаимодействия и поддержки от обучающихся, владеющих навыками на более высоком уровне и обладающих организаторскими и лидерскими качествами, и

в целях самореализации обучающихся в качестве добровольных помощников. Все это, в свою очередь, способствует более эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Адресат программы

Программа «Единоборство: вольная борьба» предназначена для обучающихся 7-10 лет, в том числе обучающиеся с особыми образовательными потребностями.

Наполняемость групп 1, 2, 3 и 4 года обучения – до 17 человек.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, имеющие медицинское разрешение на занятие указанными видами спорта.

При организации групп учитываются интересы, потребности обучающихся, на основании чего формируются группы на основании индивидуального и дифференцированного подходов с учётом возрастной психофизиологии обучающихся, потребностей и их способностей в освоении образовательной программы.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена разница в уровне подготовки;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения, объем – 288 часов:

1 год обучения: 72 часа;

2 год обучения: 72 часа;

3 год обучения: 72 часа;

4 год обучения: 72 часа.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

С 1 по 4 год обучения занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом, либо 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и составляет 40 минут.

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается, а организуется проведение дистанционных занятий (Приложение 1).

Карта оценки обучающихся представлена в приложении 2.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья и самообороны посредством овладения основами вольной борьбы.

Задачи

- ознакомить с историей развития вольной борьбы как вида спорта в городе Красноярске, Красноярском крае и в Российской Федерации;
- обучить правилам поведения и техникой безопасности при занятиях вольной борьбой, правилам личной гигиены;
- обучить основным способам передвижений, специальным упражнениям вольной борьбы;
- обучить основам техники борьбы, подготовке к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развить умение формулировать цели, планировать и осуществлять учебную, физкультурную и спортивную деятельность;
- сформировать навыки взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и сопереживания, через умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.
- сформировать основы саморегуляции, самоопределения, и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями;
- формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
- развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость);
- формировать устойчивый интерес к занятиям борьбой, мотивацию к здоровому образу жизни;
- прививать моральные (чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи) и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости),
- воспитывать спортивный характер;
- формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название разделов, тем	Всег	в том числе	Форма
---	------------------------	------	-------------	-------

		о часо в	Теор ия	Прак тика	контроля
1	Вводно-подготовительный раздел				
1.1	Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой	4	4		Беседа
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	4	4		Беседа
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	4	4		Опрос
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль	4	4		Беседа
1.5	Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае	4	4		Опрос
2	Тренировочный раздел				
2.1	Передвижения и приемы маневрирования, большая часть в игровой форме.	14	1	13	Зачёт
2.2	Захваты и освобождение от них, большая часть в игровой форме.	10	1	9	Зачёт
2.3	Самостраховка и самоконтроль при падениях.	6	1	5	Зачёт
2.4	Упражнения на развитие равновесия.	6	1	5	Зачёт
2.5	Акробатические упражнения для развития гибкости и координации.	5	1	4	Зачёт
2.6	Игры на развитие психомоторики обучающихся.	7	1	6	Зачёт
3	Аттестация обучающихся	4	1	3	Зачёт
	ИТОГО	72	27	45	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Раздел 1. Вводно-подготовительный раздел (20 часов)

Тема 1.1. Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой. Техника безопасности (4 часа)

Теория (4 часа): Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов

страны. Техника безопасности при выполнении различных общих подготовительных и специальных подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена (4 часа)

Теория (4 часа): Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (4 часа)

Теория (4 часа): Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Форма контроля: опрос.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль (4 часа)

Теория (4 часа): Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Форма контроля: Беседа

Тема 1.5. Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае (4 часа)

Теория (4 часа): Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная борьба в Российской Федерации. Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Тренировочный раздел (48 часов)

Тема 2.1. Передвижения и приемы маневрирования, большая часть в игровой форме (14 часов)

Практика (13 часов): Теория (1 час). Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их

применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Освоение передвижений: В стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающихся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.2. Захваты и освобождение от них, большая часть в игровой форме (10 часов)

Практика (9 часов). Теория (1 час). Обучение захватам и освобождению от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10 с. Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты-упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

Игры в атакующие захваты. Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта

маневрирования «отступить можно» или «отступить нельзя». Фиксирование захвата на определённое время.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.3. Самостраховка и самоконтроль при падениях (6 часов)

Практика (5 часов). Теория (1 час): Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку). Кувырок вперёд с подъёмом разгибом. Кувырок вперёд через плечо. Кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнёра. Падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.4. Упражнения на развитие равновесия (6 часов)

Практика (5 часов). Теория (1 час): Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнёром. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнёра в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.5. Акробатические упражнения для развития гибкости и координации (5 часов)

Практика (4 часов). Теория (1 час): Лёжа на спине вставание на мост. Кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнёра. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.6. Игры на развитие психомоторики обучающихся (12 часов)

Практика (6 часов). Теория (1 час): Игры на развитие психомоторики обучающихся. Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при

взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Аттестация обучающихся (4 часов)

Практика (3 часа). Теория (1 час): Сдача нормативов по ОФП и СФП

Форма контроля: зачёт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Название разделов, тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводно подготовительный раздел	3	3		Беседа
1.1	Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности на занятиях	3	3		Беседа
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	3	3		Опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	3	3		Беседа
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль	3	3		Опрос
1.5	Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае	4	4		Опрос
2	Тренировочный раздел				
2.1	Передвижения и приемы маневрирования, большая часть в игровой форме.	16	1	15	Зачёт
2.2	Захваты и освобождение от них, большая часть в игровой форме.	12	1	11	Зачёт
2.3	Самостраховка и самоконтроль при падениях.	7	1	6	Зачёт
2.4	Упражнения на развитие равновесия.	6	1	5	Зачёт
2.5	Акробатические упражнения для развития гибкости и координации.	5	1	4	Зачёт
2.6	Игры на развитие психомоторики обучающихся.	7	1	6	Зачёт

2.7	Имитация технических приёмов	4	1	3	Зачёт
3	Аттестация обучающихся	3	3		Беседа
	Итого часов:	72	22	50	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 год обучения

Раздел 1. Вводно подготовительный раздел (15 часов)

Тема 1.1. Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой. Техника безопасности (3 часа)

Теория (3 часа): Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общих подготовительных и специальных подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена (3 часа)

Теория (3 часа): Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (3 часа)

Теория (3 часа): Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Форма контроля: опрос.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль (3 часа)

Теория (3 часа): Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Форма контроля: Беседа

Тема 1.5. Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае (3 часа)

Теория (3 часа): Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае. Понятие «физическая культура». Физическая культура как

составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная борьба в Российской Федерации. Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Тренировочный раздел (53 часа)

Тема 2.1. Передвижения и приемы маневрирования, большая часть в игровой форме (16 часов)

Практика (15 часов): Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Освоение передвижений: В стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающихся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.2. Захваты и освобождение от них, большая часть в игровой форме (12 часов)

Практика (11 часов): Обучение захватам и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10 с. Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты-

упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

Игры в атакующие захваты. Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта маневрирования «отступить можно» или «отступить нельзя». Фиксирование захвата на определённое время.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.3. Самостраховка и самоконтроль при падениях (7 часов)

Практика (6 часов): Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку). Кувырок вперёд с подъёмом разгибом. Кувырок вперёд через плечо. Кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнёра. Падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.4. Упражнения на развитие равновесия (6 часов)

Практика (5 часов): Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнёром. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнёра в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.5. Акробатические упражнения для развития гибкости и координации (5 часов)

Практика (4 часов): Лёжа на спине вставание на мост. Кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на

гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.6. Игры на развитие психомоторики обучающихся (7 часов)

Практика (6 часов): Игры на развитие психомоторики обучающихся.

Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Аттестация обучающихся (4 часов)

Практика (3 часа): Сдача нормативов по ОФП и СФП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Название разделов, тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводно подготовительный раздел	3	3		Беседа
1.1	Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности на занятиях	3	3		Беседа
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	3	3		Опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	3	3		Беседа
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль	3	3		Опрос
1.5	Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае	4	4		Опрос
2	Тренировочный раздел				
2.1	Передвижения и приемы маневрирования, большая часть в игровой форме.	16	1	15	Зачёт

2.2	Захваты и освобождение от них, большая часть в игровой форме.	12	1	11	Зачёт
2.3	Самостраховка и самоконтроль при падениях.	7	1	6	Зачёт
2.4	Упражнения на развитие равновесия.	6	1	5	Зачёт
2.5	Акробатические упражнения для развития гибкости и координации.	5	1	4	Зачёт
2.6	Игры на развитие психомоторики обучающихся.	7	1	6	Зачёт
2.7	Имитация технических приёмов	4	1	3	Зачёт
3	Аттестация обучающихся	3	3		Беседа
	Итого часов:	72	22	50	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3 год обучения

Раздел 1. Вводно подготовительный раздел (15 часов)

Тема 1.1. Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой. Техника безопасности (3 часа)

Теория (3 часа): Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общих подготовительных и специальных подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена (3 часа)

Теория (3 часа): Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (3 часа)

Теория (3 часа): Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного

спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Форма контроля: опрос.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль (3 часа)

Теория (3 часа): Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Форма контроля: Беседа

Тема 1.5. Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае (3 часа)

Теория (3 часа): Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная борьба в Российской Федерации. Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Тренировочный раздел (53 часа)

Тема 2.1. Передвижения и приемы маневрирования, большая часть в игровой форме (16 часов)

Практика (15 часов): Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Освоение передвижений: В стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающихся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.2. Захваты и освобождение от них, большая часть в игровой форме (12 часов)

Практика (11 часов): Обучение захватам и освобождению от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10 с. Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты-упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

Игры в атакующие захваты. Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта маневрирования «отступить можно» или «отступить нельзя». Фиксирование захвата на определённое время.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.3. Самостраховка и самоконтроль при падениях (7 часов)

Практика (6 часов): Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку). Кувырок вперёд с подъёмом разгибом. Кувырок вперёд через плечо. Кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнёра. Падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.4. Упражнения на развитие равновесия (6 часов)

Практика (5 часов): Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнёром. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнёра в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.5. Акробатические упражнения для развития гибкости и координации (5 часов)

Практика (4 часов): Лёжа на спине вставание на мост. Кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.6. Игры на развитие психомоторики обучающихся (7 часов)

Практика (6 часов): Игры на развитие психомоторики обучающихся.

Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Аттестация обучающихся (4 часов)

Практика (3 часа): Сдача нормативов по ОФП и СФП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Название разделов, тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводно подготовительный раздел				Беседа
1.1	Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности на занятиях	2	2		Беседа
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	2	2		Опрос

1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2		Беседа
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
1.5	Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае	2	2		Опрос
2	Тренировочный раздел				
2.1	Передвижения и приемы маневрирования, большая часть в игровой форме.	16	1	15	Зачёт
2.2	Захваты и освобождение от них, большая часть в игровой форме.	12	1	11	Зачёт
2.3	Самостраховка и самоконтроль при падениях.	7	1	6	Зачёт
2.4	Упражнения на развитие равновесия.	6	1	5	Зачёт
2.5	Акробатические упражнения для развития гибкости и координации.	5	1	4	Зачёт
2.6	Игры на развитие психомоторики обучающихся.	7	1	6	Зачёт
2.7	Имитация технических приёмов	4	1	3	Зачёт
3	Аттестация обучающихся	3	3		Беседа
	Итого часов:	72	22	50	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 год обучения

Раздел 1. Вводно подготовительный раздел (10 часов)

Тема 1.1. Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой. Техника безопасности (2 часа)

Теория (2 часа): Ознакомление с правилами проведения и техники безопасности при занятии борьбой. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общих подготовительных и специальных подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена (2 часа)

Теория (2 часа): Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (2 часа)

Теория (2 часа): Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Форма контроля: опрос.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль (2 часа)

Теория (2 часа): Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Форма контроля: Беседа

Тема 1.5. Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае (2 часа)

Теория (2 часа): Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в городе, крае. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная борьба в Российской Федерации. Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Тренировочный раздел (58 часов)

Тема 2.1. Передвижения и приемы маневрирования, большая часть в игровой форме (20 часов)

Практика (19 часов): Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Освоение передвижений: В стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа;

повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающихся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.2. Захваты и освобождение от них, большая часть в игровой форме (19 часов)

Практика (18 часов): Обучение захватам и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10 с. Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты-упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

Игры в атакующие захваты. Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта маневрирования «отступить можно» или «отступить нельзя». Фиксирование захвата на определённое время.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.3. Самостраховка и самоконтроль при падениях (6 часов)

Практика (5 часов): Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на

четвереньках партнёра или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку). Кувырок вперёд с подъёмом разгибом. Кувырок вперёд через плечо. Кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнёра. Падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.4. Упражнения на развитие равновесия (6 часов)

Практика (5 часов): Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнёром. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнёра в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.5. Акробатические упражнения для развития гибкости и координации (5 часов)

Практика (4 часа): Лёжа на спине вставание на мост. Кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера. Стигание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.6. Игры на развитие психомоторики обучающихся (2 часов)

Практика (2 часа): Игры на развитие психомоторики обучающихся.

Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Аттестация обучающихся (4 часов)

Практика (3 часа): Сдача нормативов по ОФП и СФП

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- освоены базовые знания о истории развития вольной борьбы как вида спорта в Красноярском крае и Российской Федерации;
- освоены правила поведения и техники безопасности при занятиях вольной борьбой, а также правила личной гигиены;
- сформированы основные способы передвижений, стойки, специальные упражнениями вольной борьбы;
- освоены базовые технические приёмы вольной борьбы, самозащиты;
- развито умение самостоятельно применять упражнения, укрепляющие здоровье.

Личностные:

- сформированы навыки взаимодействия (чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи) и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости),
- сформирована личностная, гражданская позиция и общественная активность, культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.
- развито умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;

Метапредметные:

- сформирован интерес к самостоятельной физической деятельности;
- развита культура общения и поведения в социуме, привиты нормы поведения в обществе, умеют взаимодействовать с педагогом и сверстниками;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям борьбой, мотивированы к здоровому образу жизни;
- сформированы умения формулировать цели, планировать и осуществлять учебную, физкультурную и спортивную деятельность;
- привиты ценности патриотического отношения и чувства быть гражданином России.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой
1	1	сентябрь	май	36	72/36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
2	2	сентябрь	май	36	72/36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
3	3	сентябрь	май	36	72/36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
4	4	сентябрь	май	36	72/36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы предусмотрены определенные условия.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- спортивный зал структурного подразделения МАОУ ДО ЦДТ №4, площадью 113 кв. м., вместимостью 17 человек.
- раздевалка для занимающихся площадью 9 кв. м.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты,
- гимнастические скамейки;

Спортивный инвентарь

- малые и большие мячи, скакалки;
- координационная лестница;
- турники, гантели, гири.

Учебно-методическое обеспечение:

- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Информационное обеспечение:

В программе используются разнообразные современные технические средства для улучшения качества образовательного процесса:

1. электронная почта, чат МАХ - связь педагога и обучающегося, используется для рассылки учебных заданий, дидактических материалов;
2. видеоконференции, используя разные сервисы, представленные в сети Интернет - организация общей дискуссии на учебные темы, индивидуальные консультации с педагогом;
3. социальные сети (ВКонтакте и др.) - используются для координации работы, рассылки объявлений и методических (дидактических) материалов;
4. видеохостинги (Rutube и др.);
5. электронные библиотеки, поиск и размещение информации, в том числе на официальном сайте Центра www.cdt4.ru.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими образование – не ниже среднего профессионального (профильное или педагогическое).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов освоения программы: промежуточный, итоговый контроль. Применяемые виды контроля: предварительный, оперативный, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Формы контроля:

Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования, зачёт, беседа, опрос.

Для оценки степени достижения цели и задач программы, а также для внесения корректировок используются следующие методы:

Метод опроса (беседа, анкетирование);

Метод наблюдения (зрительный, хронометрирование);

Тестирование (сдача зачётных нормативов по ОФП и СФП);

Метод оценки функционального состояния систем организма (ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.).

Контроль освоения программы осуществляется через текущую (1 раз в месяц), промежуточную (2 раза в год) и итоговую аттестацию обучающихся по окончании программы.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. При этом необходимо соблюдать следующие методические требования: выделять общие ошибки, оценивать последовательность выполнения действий, уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Промежуточный контроль эффективности подготовке обучающихся осуществляется 2 раза в год по оценке выполнения нормативов ОФП и СФП (демонстрация владения техникой, выполнения комплекса упражнений).

Оценочные материалы программы «Единоборство: вольная борьба» При оценивании освоения содержания программы используются уровни, которые соответствуют следующей системе: высокий - 5 баллов, средний – 4 балла, ниже среднего – 3 балла, низкий – 2 балла.

Критерии оценки освоения обучающимися материала программы:

При оценивании успеваемости по разделам программы, учитываются такие показатели:

1. Знания о спортивной борьбе. Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений

и комбинированный метод. Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию педагога используют их в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию педагога не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«5» – обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

«4» – обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

«3» – более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняется один из пунктов.

«2» – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

«5» исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

«4» исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

«3» исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

«2» обучающийся не выполняет, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы путем сложения оценок, полученных обучающимся и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценочные материалы объединения представлены в приложении 1.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой организации учебной деятельности являются обучающие и развивающие занятия в группах.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- доступность в освоении правил, техники и тактики вольной борьбы, подвижных и спортивных игр;
- последовательность обучения в вольной борьбе;
- систематичность тренировок; - индивидуальность, дифференцированность, коллективность;
- наглядность обучения (рассказ, показ, демонстрация).

В образовательном процессе используются две группы методов: общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение)
- наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов).

Практические.

Методы строго регламентированного упражнения, которые позволяют осуществить двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе:

- методы обучения двигательным действиям;
- метод целостно-конструктивного упражнения;
- расчленено-конструктивный метод;
- метод сопряженного воздействия.

Методы воспитания физических качеств:

- равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного воспитательного процессов;
- повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха;
- игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстроту, находчивость, самостоятельность и создает положительный эмоциональный фон на занятиях.

Дидактические материалы:

- карточки с техническими элементами, размеры борцовского ковра;
- картотека упражнений;
- правила подвижных и спортивных игр;
- правила судейства соревнований по вольной борьбе;

- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Помимо физического развития, обучающиеся получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием спортивного оборудования и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а обучающиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения, как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Алгоритм учебного занятия.

В данной программе используются методики, основанные на постепенном изучении элементов вольной борьбы. Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать имитационные упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части обучающиеся изучают технические приемы вольной борьбы и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность занятия и интенсивность учебного процесса, так и активность обучающихся и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что обучающиеся не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать обучающихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используются простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в третьей части занятия.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Задачами воспитания по программе «Единоборство: вольная борьба» программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к физической культуре и спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;
- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения физкультурно-спортивной направленности, применение полученных знаний,

организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы «Единоборство: вольная борьба» является организация их взаимодействий в спортивных упражнениях в парах, в мини-группах, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), проведение и организация показательных выступлений для родителей на открытых занятиях.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера; метод упражнений; методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения; методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов

воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. - М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.-198 с.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.-186 с.
3. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002. -251 с.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.-210с.
5. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М, 2005.
7. Подливаев, Б.А. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. / Б.А.Подливаев, Д.Г. Миндияшвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов, В.В. Громыко, А.Ю. Лукичева – М.: Советский спорт, 2003.-216с.
8. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.- 156с.

Дополнительная

1. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
2. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
3. Миндияшвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
4. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
5. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.

Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.

2. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
4. Попов А. Вольная борьба. - М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

Используемые цифровые ресурсы

<https://wrestrus.ru/>

https://vk.com/wrestrus_ru

<https://шагин.пф/wp-content/uploads/2019/08/volnaya-borba.pdf>

www.openclass.ru/node

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной работы с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Теоретическая подготовка	1. Краткий терминологический словарь по вольной борьбе https://cloud.mail.ru/public/5gXt/5i9iUc674 2. Страницы истории вольной борьбы https://cloud.mail.ru/public/ujHb/uWzvxNpQf 3. Спортивная терминология https://cloud.mail.ru/public/z7Rj/2sTh2cGT7
2	Общая физическая подготовка	1. Ознакомление с комплексами утренней гигиенической гимнастики https://cloud.mail.ru/public/3g4X/2Hw8UaWH4 Составление учащимися комплекса УГГ 2. Комплексы упражнений для развития физических качеств https://cloud.mail.ru/public/HTX2/5VfUNveX6 Самостоятельное выполнение учащимися представленных комплексов. Разработка собственных комплексов упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости и координации движений. 3. Игры за овладение обусловленным предметом в домашних условиях https://cloud.mail.ru/public/EfYi/ibSN52wnx
3	Специальная физическая подготовка	1. Определить, какие из предложенных упражнений относятся к специальным упражнениям борца https://cloud.mail.ru/public/4TgG/5e6qWc6Vn 2. Найди на фотографиях нарушение правил соревнований и техники безопасности при проведении занятий по вольной борьбе https://cloud.mail.ru/public/5HwD/3pzpZKqxj 3. Игры с элементами борьбы в домашних условиях https://cloud.mail.ru/public/2kyU/ZKgYiNpUj https://cloud.mail.ru/public/529F/3bwpmZMfe
4	Технико- тактическая подготовка	1. Приёмы вольной борьбы в стойке https://cloud.mail.ru/public/55hu/3bdv9tcsU 2. Сложи в правильной последовательности технику выполнения приёма https://cloud.mail.ru/public/3rVz/h927k9K9v

Приложение 2

Карта оценки обучающихся

1 полугодие

Уровень	Сумма баллов	Результаты обучения											
		Предметные						Личностные и Мета предметные					
		Уровень физической подготовленности обучающихся	Владение способами и умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.	Техника владения двигательными умениями и навыками	Знание спортивной борьбе	Теоретический тест	Коммуникативные	Регулятивные	Познавательные	Самостоятельность	Нравственно- ценностные установки	Самоопределение	
СР	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

Уровень результата: 1 низкий (0-16); 2 средний (17-29); 3 высокий (30-36).

Предметные результаты

		Неуд (0)	Уд (1)	Хор (2)	Отл (3)
1	Планирование занятия				
2	Беседа, опрос				
3	Составление комплекса упражнений				
4	Анализ функционального состояния организма				
5	Знания техники и правил выполнения двигательных действий				
6	Владение основными способами выполнения технических приёмов				
7	Физические качества (контрольные нормативы ОФП)				

8	Физические качества (контрольные нормативы СФП)				
---	---	--	--	--	--

Личностные и метапредметные результаты

		Отсут ствие (0)	Наличие (1)	Активное присутст вие (2)	Среднее значение
Самоопредел ение	Проявляет чувства патриотизма, идентифицирует себя в качестве гражданина				
	Соблюдает требования техники безопасности				
Нравственно- ценностные установки	проявляет положительные качества: активно включаться в общение в процессе взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы (нравственно-ценностные установки);				
	общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения				
	сформировал осознанную потребность в здоровом и безопасном образе жизни				

Самостоятельность	настойчивость в достижении результата;				
	поиск возможностей улучшить свои результаты;				
	умение давать оценку своим действиям				
Познавательные УУД	применяет знания и полученный опыт работы с информацией в процессе образовательной и социальной деятельности				
Регулятивные УУД	объективно оценивает результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения				