

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»

\_\_\_\_\_ Кендыш И.А.  
Приказ № 1427-р  
от «30» августа 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА.  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА»**

Срок освоения - 4 года.  
Возраст обучающихся – 13 -17 лет.

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Васильев Владимир Михайлович

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализации программ по виду спорта: Вольная борьба. Совершенствование технического мастерства.

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 на 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 подростков к экстремальным ситуациям, возникающим в современных социальных условиях, данная Программа является востребованной.

Данная Программа даёт возможность любому ребёнку 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, на совершенствование технического мастерства и получение опыта участия в соревнованиях различного уровня.

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

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

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

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

**Адресат Программы** - обучающиеся в возрасте от 13 до 17 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:***

- углубленное знакомство с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- совершенствование практических основ техники и тактики вольной борьбы;
- совершенствование навыков ведения схватки;

#### ***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 13 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года по программе «Вольная борьба» и выполнившие приемные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

В группу 2-го года обучения принимаются обучающиеся, прошедшие 1-ый год обучения и освоившие его при наличии медицинской справки. Возможен прием детей 14 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных упражнений и имеющих необходимую начальную подготовку по вольной борьбе 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, а также дети 16 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и выполнившие вступительные упражнения, либо спортсмены из других секций борьбы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 4-го года обучения принимаются обучающиеся, прошедшие 3-й год обучения и освоившие его при наличии медицинской справки, а также дети 17 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и выполнившие вступительные упражнения, либо спортсмены из других секций борьбы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Обучающиеся, не освоившие этап Программы, 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.
- 4 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность:

- организации групповых, подгрупповых, индивидуальных занятий;
- включения элементов электронного и дистанционного обучения;
- использования актуальных методов и форм воспитательной работы;
- участия в метапредметных проектах Учреждения;
- 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 4 года.

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

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

- спортивного зала;
- борцовского ковра стандартных размеров;
- ролл матов;
- гимнастических скамеек;
- модуля для отработки бросков;
- ковриков гимнастических;
- манекенов борцовских (35 кг, 20 кг)
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- гирь;
- навесных турников;
- микрофона;
- веб-камеры.

## **Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты**

- приобретение расширенного практического опыта участия в соревнованиях;
- владение техникой выполнения физических упражнений;
- владение расширенной спортивной терминологией и терминологией вольной борьбы;
- способность выполнять учебные задания по общей и специальной физической подготовке в расширенном объеме;
- владение приемами вольной борьбы.
- 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:**

- расширенное 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	тест
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	7	2	5	входящий контроль наблюдение
3	Совершенствование техники бега на разные дистанции	14	3	11	наблюдение, проверочные задания
4	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	12	3	9	наблюдение, проверочные задания
5	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
6	Совершенствование скоростно-силовых способностей	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
7	Соревновательный опыт Учебные и тренировочные схватки № 1	12	2	10	наблюдение
8	Совершенствование точности движений, меткости.	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
9	Совершенствование быстроты реакций	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
10	Совершенствование координационных способностей	9	1	8	наблюдение, проверочные задания
11	Инструктаж по охране труда	1	1	-	тест
12	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях (первенство Приморского района) № 1	11	2	9	соревновательные схватки наблюдение
13	Укрепление мышц ног и спины	12	4	8	наблюдение, проверочные задания
14	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	наблюдение
15	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	15	3	12	наблюдение, проверочные задания
16	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	12	4	8	наблюдение, проверочные задания
17	Учебные схватки № 2	12	4	8	наблюдение
18	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	12	2	10	наблюдение, проверочные задания

19	Совершенствование навыков исполнения бросков «мельница»	12	4	8	наблюдение, проверочные задания
20	Совершенствование техники передвижения в борьбе	12	4	8	наблюдение, проверочные задания
21	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 2	12	4	8	соревнования, наблюдение
22	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	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	-	тест
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Совершенствование навыков борьбы за приобретение захватов	6	1	5	наблюдение, проверочные задания
4	Совершенствование скоростно-силовых способностей	12	1	11	наблюдение, проверочные задания
5	Совершенствование общеразвивающих упражнений	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
6	Совершенствование навыков борьбы за сохранение захватов	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
7	Совершенствование специальных упражнений на укрепление моста	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки № 1	12	2	10	наблюдение
9	Совершенствование быстроты реакции у борца	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
10	Совершенствование силовой выносливости	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
11	Создание динамической ситуации для атаки	9	2	7	наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж по охране труда	1	1	-	тест
13	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях (первенство Приморского района) № 1	11	2	9	соревновательные схватки
14	Совершенствование техники борьбы в партере	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	наблюдение
16	Совершенствование базовых приемов в партере	15	4	11	наблюдение, проверочные задания
17	Совершенствование навыков исполнения бросков в партере	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
18	Соревновательный опыт. Учебные	12	2	10	наблюдение



	схватки № 2				
19	Совершенствование комбинированных приемов в схватке	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
20	Совершенствование техники борьбы в стойке	12	4	8	наблюдение, проверочные задания
21	Совершенствование техники борьбы в партере	12	4	8	наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 2	12	2	10	наблюдение
23	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов
25	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение показательные схватки
	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	-	тест
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Упражнения для развития специальной гибкости мышц ног и развития быстроты	6	1	5	наблюдение, проверочные задания
4	Совершенствование специальной выносливости и ловкости борца	12	1	11	наблюдение, проверочные задания
5	Специально-подготовительные упражнения	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
6	Упражнения для развития специальной гибкости мышц плечевого пояса	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
7	Совершенствование техники бросков	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
8	Учебные, тренировочные схватки № 1	12	2	10	наблюдение
9	Совершенствование техники проведения перебрасываний	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
10	Совершенствование динамического равновесия	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
11	Совершенствование техники выполнения контрприемов и переворотов в партере	8	2	6	наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж учащихся по охране труда.	1	1	-	тест
13	Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 1	13	2	11	соревновательные схватки
14	Удержания для дожимов	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	наблюдение
16	Совершенствование техники переворотов накатом	14	4	10	наблюдение, проверочные задания
17	Способы тактической подготовки	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
18	Учебные, тренировочные схватки № 2	12	2	10	наблюдение
19	Совершенствование атакующих действий	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
20	Совершенствование защитных действий	12	2	10	наблюдение,

					проверочные задания
21	Совершенствование техники сбиваний	12	4	8	наблюдение, проверочные задания
22	Соревовательный опыт. Участие в соревнованиях № 2	12	2	10	наблюдение
23	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов;
25	Итоговое занятие	4	-	4	показ. схватки наблюдение
	ВСЕГО:	228	40	188	

#### 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	-	тест
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Упражнения для развития специальной гибкости мышц ног и развития быстроты	6	1	5	наблюдение, проверочные задания
4	Совершенствование специальной выносливости и ловкости борца	12	1	11	наблюдение, проверочные задания
5	Специально-подготовительные упражнения	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
6	Упражнения для развития специальной гибкости мышц плечевого пояса	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
7	Совершенствование техники бросков	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
8	Учебные, тренировочные схватки № 1	12	2	10	наблюдение
9	Совершенствование техники проведения перебрасываний	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
10	Совершенствование динамического равновесия	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
11	Совершенствование техники выполнения контрприемов и переворотов в партере	9	2	7	наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж учащихся по охране труда.	1	1	-	тест
13	Соревновательный опыт № 1	11	2	9	соревновательные схватки
14	Удержания для дожимов	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия № 1	4	-	4	наблюдение
16	Совершенствование техники переворотов накатом	15	4	11	наблюдение, проверочные задания
17	Способы тактической подготовки	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
18	Соревновательный опыт Учебные, тренировочные схватки № 2	12	2	10	наблюдение
19	Совершенствование атакующих действий	12	2	10	наблюдение, проверочные задания

					задания
20	Совершенствование защитных действий	12	2	10	наблюдение, проверочные задания
21	Совершенствование техники сбиваний	12	4	8	наблюдение, проверочные задания
22	Соревовательный опыт Участие в соревнованиях № 2	12	2	10	наблюдение
23	Восстановительные мероприятия № 2	2	-	2	наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов;
25	Итоговое занятие	4	-	4	показ. схватки наблюдение
	ВСЕГО:	228	40	188	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО

«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»

Кендыш И.А.

Приказ № 1427-р  
от «30» августа 2024 г

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Вольная борьба. Совершенствование технического мастерства»  
на 2024-2025 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	09.06	38	114	228	3 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	01.09	04.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа
3 год	01.09	04.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа
4 год	01.09	04.06	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	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Белова Н.И., Ушакова О.В. <i>Технологическая карта педагогической мастерской «Психогеометрия»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
3. Совершенствование техники бега на разные дистанции	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	Раздаточный материал
4. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	Белова Н.И., Орлова О.В. «Технология педагогических мастерских: вхождение в ценности», Москва, РУДН, 2019г., 320 стр	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток

5. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты;
6. Совершенствование техники скоростно-силовых способностей	Практическое занятие  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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;
7. Соревновательный опыт 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 <i>2.Алгоритм мотивационного тренинга «От успеха в спорте к успеху в жизни»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры;
8. Совершенствование точности движений, меткости	Практическое занятие  Педагогическая	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	



	мастерская Педагогическая мастерская		2.Технологическая карта педагогической мастерской «Честь спортсмена» Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
9. Совершенствование быстроты реакций	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 «Видеонастрой от знаменитых спортсменов»Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
10. Совершенствование координационных способностей	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 «Веселое ГТО Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы
11. Инструктаж по охране труда	Беседа	Диалогово- рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	гимнастические скамейки;
12.Соревовательный опыт Участие в соревнованиях (первенство Приморского района) № 1	Соревнование	Диалогово- рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г. 2.Сценарий интерактивного практикума «Стань видимым»	Борцовский ковер
13. Укрепление мышц ног и спины	Практическое занятие  Интерактивный	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; гимнастические скамейки; коврики

	практикум		2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы
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 3. <i>Алгоритм психологического пост-тренинга «Команда моей мечты»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	компьютер; микрофон; веб-камера
15. Совершенствование технических действий в борьбе стоя	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 3. <i>Алгоритм интерактивного практикума «Соревноваться и (или) сотрудничать?»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты
16. Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	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 3. <i>Алгоритм интерактивного практикума «Соревноваться и (или) сотрудничать?»</i>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для

			Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	отработки бросков; секундомеры;
17. Учебные схватки № 2	Практическое занятие  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. <i>Технологическая карта педагогической мастерской «Честь имею»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены
18. Совершенствование основных приемов борьбы в партере	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. <i>Технологическая карта педагогической мастерской «Честная игра»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг)
19. Совершенствование навыков исполнения бросков «мельница»	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. <i>Видеоролик</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки

			России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	бросков; манекены борцовские
20. Совершенствование техники передвижения в борьбе	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков;
21. Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 2	Практическое занятие  Футбольный баттл	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 3. <i>Сценарий физкультурно-спортивного праздника футбольного баттла «Родители и дети»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	компьютер; микрофон; веб-камера
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 3. <i>Алгоритм социально-психологического пост-тренинга «От успеха в спорте к успеху в жизни»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг)

23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	борцовский ковер
24. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1. Алгоритм проведения занятия «Групповой проект. Наш уголок скромности» 2. Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Праздник гордости и чести»	борцовский ковер стандартных размеров;

### 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	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер, микрофон, веб-камера
2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	Практическое занятие Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Белова Н.И., Ушакова О.В. Технологическая карта педагогической мастерской «Попутчик» Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
3. Совершенствование навыков борьбы за приобретение захватов	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	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для

			России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	лазанья;
4. Совершенствование 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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
5. Совершенствование общеразвивающих упражнений	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 <i>2. Алгоритм событийной встречи-знакомства со знаменитыми спортсменами</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
6. Совершенствование навыков борьбы за сохранение захватов	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
7. Совершенствование специальных упражнений на укрепление моста	Практическое занятие 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. Коростелев. -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. <i>Алгоритм мотивационного тренинга «От успеха в спорте к успеху в жизни»</i> Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
8.Учебно-тренировочные схватки 1	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
9.Совершенствование быстроты реакции у борца	Практическое занятие  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 <i>2.Технологическая карта педагогической мастерской «Честь имею 2»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
10.Совершенствование силовой выносливости	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 <i>2.Видеоролик</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
11. Создание динамической ситуации для атаки	Практическое занятие 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 <i>2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Веселое ГТО</i> Таблица нормативов	компьютер, микрофон, веб-камера

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
12. Инструктаж по охране труда	Беседа	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	борцовский ковер стандартных размеров;
13. Соревновательный опыт Участие в соревнованиях (первенство Приморского района № 1	Соревнование	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
14. Совершенствование 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 3. <i>Алгоритм интерактивного практикума «Стань видимым»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
15. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие 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 3. <i>Алгоритм социально-психологического пост-тренинга «Команда моей мечты»</i>	гимнастические скамейки;



			Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
16. Совершенствование базовых приемов 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 3. <i>Алгоритм интерактивного практикума «Соревноваться и (или) сотрудничать»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
17. Совершенствование навыков исполнения бросков 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 3. <i>Алгоритм событийной встречи-знакомства со знаменитыми спортсменами</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат
18. Соревновательный опыт. Учебные схватки № 2	Практическое занятие 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. <i>Алгоритм педагогической мастерской «Честь имею 2»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
19. Совершенствование комбинированных приемов в схватке	Практическое занятие Педагогическая	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,	ролл маты; гимнастические скамейки;

	мастерская Мотивационный тренинг		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. <i>Технологическая карта педагогической мастерской «Честная игра 2»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	коврики гимнастические; канат для лазанья;
20. Совершенствование техники борьбы в стойке	Практическое занятие 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. <i>Видеоролик «Видеонастрой от знаменитого спортсмена»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
21. Совершенствование техники борьбы 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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;
22. Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 2	Соревнование Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	<i>Сценарий физкультурно-спортивного праздника футбольного баттла «Родители и дети»</i>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики
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,	борцовский ковер стандартных

			<p>Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с</p> <p>3. <i>Алгоритм социально-психологического практикума «Я смог!»</i></p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	размеров;
24.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки;
25.Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	<p>-</p> <p><i>1.Алгоритм проведения занятия «Групповой проект. Наш уголок скромности»</i></p> <p><i>2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Праздник гордости и чести»</i></p>	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	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2.Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	Практическое занятие Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Технологическая карта педагогической мастерской «Золотое правило» Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
3.Упражнения для развития специальной гибкости мышц ног и развития быстроты	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	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер;

			России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	свисток;
4.Совершенствование специальной выносливости и ловкости борца	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток;
5.Специально-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 <i>2.Алгоритм событийной встречи-знакомства со знаменитыми спортсменами</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; свисток; компьютер; микрофон; веб-камера
6.Упражнения для развития специальной гибкости мышц плечевого пояса	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток;
7. Совершенствование техники бросков	Практическое занятие 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 <i>3. Алгоритм мотивационного тренинга «От успеха в спорте к успеху в жизни»</i> Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
8. Учебные, тренировочные схватки № 1	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток;
9. Совершенствование техники проведения перебрасываний	Практическое занятие  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 <i>2. Технологическая карта педагогической мастерской «Честь спортсмена 3»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
10. Совершенствование динамического 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 <i>2. Видеоролик</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля;
11. Совершенствование техники выполнения контрприемов и переворотов в партере	Практическое занятие (в offline или online формате)  Физкультурно-	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 <i>2. Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Веселое ГТО»</i>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты;

	спортивный праздник		Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
12. Инструктаж по охране труда	Беседа	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
13. Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях № 1	Соревнование	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
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 3. <i>Алгоритм интерактивного практикума «Стань видимым»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
15. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие 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 3. <i>Алгоритм социально-психологического пост-</i>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для

			тренинга «Я в команде. Я – команда» Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	разметки поля.
16. Совершенствование техники переворотов накатом	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 3. <i>Алгоритм интерактивного практикума «Соревноваться и (или) сотрудничать»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
17. Способы тактической подготовки	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 2. <i>Алгоритм событийной встречи-знакомства со знаменитыми спортсменами</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер;
18. Учебные, тренировочные схватки № 2	Практическое занятие 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 <i>1. Технологическая карта педагогической мастерской «Честь имею 3»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; компьютер;
19. Совершенствование	Практическое	Диалогово-	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н.	ролл маты;



атакующих действий	занятие Педагогическая мастерская 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 3. <i>Технологическая карта педагогической мастерской «Честная игра 3»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; компьютер; микрофон; веб-камера
20. Совершенствование защитных действий	Практическое занятие 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. <i>Видеоролик</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; компьютер;
21. Совершенствование техники сбиваний	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
22. Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 2	Соревнование Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	<i>Сценарий физкультурно-спортивного праздника футбольного баттла «Родители и дети»</i>	борцовский ковер
23. Восстановительные мероприятия № 2	Социально-психологически	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-	компьютер; микрофон;

	й пост-тренинг		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. <i>Алгоритм социально-психологического практикума «Имею право»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	веб-камера
24.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; зона
25.Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	- <i>1.Алгоритм проведения занятия «Групповой проект. Наш уголок скромности»</i> <i>2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Праздник гордости и чести»</i>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона

**4 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	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2.Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	Практическое занятие Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Технологическая карта педагогической мастерской «Психогеометрия» Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
3.Упражнения для развития специальной гибкости мышц ног и развития быстроты	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	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер;

			России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	свисток;
4.Совершенствование специальной выносливости и ловкости борца	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток;
5.Специально-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 <i>2.Алгоритм событийной встречи-знакомства со знаменитыми спортсменами</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; свисток; компьютер; микрофон; веб-камера
6.Упражнения для развития специальной гибкости мышц плечевого пояса	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток;
7. Совершенствование техники бросков	Практическое занятие 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 <i>3. Алгоритм мотивационного тренинга «От успеха в спорте к успеху в жизни»</i> Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
8. Учебные, тренировочные схватки № 1	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток;
9. Совершенствование техники проведения перебрасываний	Практическое занятие 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. <i>Технологическая карта педагогической мастерской «Честь спортсмена 3»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
10. Совершенствование динамического 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. <i>Видеоролик</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля;
11. Совершенствование техники выполнения контрприемов и переворотов в партере	Практическое занятие 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. <i>Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Веселое ГТО»</i>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты;

			Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
12. Инструктаж по охране труда	Беседа	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
13. Соревновательный опыт № 1	Соревнование	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
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 3. <i>Алгоритм интерактивного практикума «Стань видимым»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
15. Восстановительные мероприятия № 1	Практическое занятие 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 3. <i>Алгоритм социально-психологического пост-</i>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для

			тренинга «Я в команде. Я – команда» Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	разметки поля.
16. Совершенствование техники переворотов накатом	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 3. <i>Алгоритм интерактивного практикума «Соревноваться и (или) сотрудничать»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
17. Способы тактической подготовки	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 2. <i>Алгоритм событийной встречи-знакомства со знаменитыми спортсменами</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер;
18. Соревновательный опыт Учебные, тренировочные схватки № 2	Практическое занятие 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 <i>1. Технологическая карта педагогической мастерской «Честь имею 3»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; компьютер;
19. Совершенствование	Практическое	Диалогово-	1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н.	ролл маты;

атакующих действий	занятие Педагогическая мастерская 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 3. <i>Технологическая карта педагогической мастерской «Честная игра 3»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; компьютер; микрофон; веб-камера
20. Совершенствование защитных действий	Практическое занятие 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. <i>Видеоролик</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; компьютер;
21.Совершенствование техники сбиваний	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 <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
22.Соревновательный опыт Участие в соревнованиях № 2	Соревнование Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	<i>Сценарий физкультурно-спортивного праздника футбольного баттла «Родители и дети»</i>	борцовский ковер
23. Восстановительные мероприятия № 2	Социально-психологически	Диалогово-рефлексивные	1. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-	компьютер; микрофон;



	й пост-тренинг		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. <i>Алгоритм социально-психологического практикума «Имею право»</i> Таблица нормативов Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	веб-камера
24.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; зона
25.Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	- <i>1.Алгоритм проведения занятия «Групповой проект. Наш уголок скромности»</i> <i>2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Праздник гордости и чести»</i>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона



## 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 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 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 обучающимся 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 личностно-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 обучающимся 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 4 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.