

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр спорта и туризма  
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании педагогического совета  
от 28 августа 2026 г. Протокол №1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ  
от 01 сентября 2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34  
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна  
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивная борьба»**

Уровень освоения программы: базовый  
Возраст обучающихся – 7-10 лет  
Срок реализации программы - 1 год

Составитель программы:  
Сахаутдинов Радик Рамильевич,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Нефтекамск, 2026 г.

## Содержание

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>      | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка                                      | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы                                    | 13 |
| 1.3. Содержание программы                                       | 14 |
| 1.4. Планируемые результаты                                     | 21 |
| <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | 23 |
| 2.1. Условия реализации программы                               | 23 |
| 2.2. Формы аттестации и контроля                                | 25 |
| 2.3. Методическое обеспечение программы                         | 28 |
| 2.4. Рабочая программа воспитания                               | 34 |
| 2.5. Список литературы                                          | 50 |
| <b>Приложения</b>                                               | 53 |
| Приложение 1. Критерии и показатели                             | 53 |
| Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы                | 57 |
| Приложение 3. Календарно-учебный график                         | 61 |

## **1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Спортивная борьба — это многогранная дисциплина, которая сочетает в себе не только физическую подготовку и технику, но и тактическое мастерство, а также воспитывает важные личностные качества. Она имеет глубокие исторические корни и продолжает развиваться, адаптируясь к современным условиям.

**Нормативно-правовым основанием для разработки программы основанием являются:**

- Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 г. с изм. от 01 июля 2020 г.);
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);
- часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 30 октября 2024 г. № 438-ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13 июля 2020 г. 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 г.»;
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе

включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. №298н);

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

**Вид программы: базовая.**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения программы – базовый.**

**Актуальность программы «Спортивная борьба» в современных условиях обусловлена комплексом социальных, педагогических и воспитательных задач. Она развивает такие ключевые компетенции XXI века, как:**

- стратегическое мышление: борец должен просчитывать действия соперника на несколько ходов вперёд, выстраивая тактику поединка;

- эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость: умение контролировать страх перед сильным соперником, справляться с волнением перед выходом на ковёр и достойно принимать поражения формирует психологическую зрелость;

- дисциплина и целеустремлённость: регулярные тренировки, соблюдение режима, необходимость постоянно работать над собой для достижения результата прививают фундаментальные качества, необходимые для успеха в любой сфере.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что она предлагает комплексное решение проблемы воспитания гармонично развитой

личности. Спортивная борьба работает одновременно с телом, характером и умом, формируя сильного, ответственного, мыслящего и здорового гражданина. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. (Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

Ссылка на нормативные документы об актуальности программы: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»(далее – Приказ№ 533);

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г.№1672 «О направлении методических рекомендации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, содействовать здоровому образу жизни, но и заботиться о гармоничном единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в борьбе.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны, стратегию развития массового спорта в РФ и базируется на положениях ФЗ-273 «Об образовании» (Статья 75 Дополнительное образование), то есть подготовку физически развитых, здоровых людей, а с

другой, выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

**Новизна программы** - в трансформации спортивной борьбы из узкоспециализированного физического занятия в комплексную платформу для воспитания жизнестойкой, мыслящей и социально адаптированной личности. Она готовит не столько борца, сколько успешного человека, используя борьбу как самый эффективный инструмент для его становления.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что спортивная борьба содействует разностороннему физическому развитию обучающихся в возрасте 7-10 лет, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Специфика предметной деятельности и ценностно-смысловое содержание программы, а также принципы, формы, методы обучения и контроля позволяют эффективно создавать особую развивающую среду для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что способствует их приобщению к занятиям спортивной борьбой. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (активные методы, дифференцированное обучение (занятия, сборы, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов соревнований);
- средствах обучения (перечень необходимого оборудования).

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает большое количество детей, желающих заниматься спортивной борьбой, дает возможность «начать с нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами спортивной борьбы. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок борцов, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа содержит такие интерактивные средства обучения как геймификация, которая помогает привлечь и заинтересовать обучающихся, а также помочь в отработке борцовских упражнений в домашних условиях, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 7 до 10 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка и его развития.

#### **Особенности содержания программы:**

Программа делает акцент на формирование «школы движения» и базовой функциональной устойчивости: развитие гибкости, координации, способности сохранять равновесие и управлять мышечным напряжением. Это напрямую поддерживает заявленную цель - развитие физических качеств и общей физической подготовки. В содержание включены комплексы на растяжку и подвижность суставов, динамические упражнения на контроль тонуса, элементы самостраховки и мягкие акробатические связки — они учат ребёнка безопасно падать, группироваться и возвращаться в устойчивое положение.

Техническая подготовка через игровые и имитационные задания.

Освоение техники борьбы идёт не через жёсткое заучивание приёмов, а через игровые модели: «захвати и удержи», «выведи из равновесия», «удержи зону», «проведи серию передвижений». Такой подход учитывает возрастные особенности: крупные мышцы готовы к размашистым действиям, а точность и тонкая моторика отрабатываются через многократные простые повторения в игровой форме.

Учитывается высокая утомляемость детей: интенсивные отрезки

чередуются с дыхательными паузами, расслаблением и восстановительными играми.

Дети осваивают элементарные правила вида спорта, терминологию (стойка, дистанция, захват, партер), основы безопасности и самоконтроля. Отдельное внимание - этике единоборства: уважение к сопернику, соблюдение правил, дисциплина на ковре. Это формирует не только спортивные, но и личностные качества: самоконтроль, умение принимать результат, работать в паре.

**Адресат программы:** возраст 7–10 лет - период интенсивного роста и активного формирования физических способностей: именно в это время эффективно закладываются базовые спортивные навыки, в том числе для занятий спортивной борьбой. Организм ребёнка динамично развивается, системы и функции совершенствуются, а высокая двигательная активность делает данный этап оптимальным для регулярных занятий спортом.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с ОВЗ и инвалиды при условии медицинского допуска.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одаренными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

Набор в группу свободный: специальный отбор не проводится, принимаются все желающие дети. Для зачисления необходимы: медицинский допуск от врача, письменное заявление от родителей (законных представителей) и согласие на обработку персональных данных.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 324 часа.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, что составляет 324 часа в год на базовом уровне.

В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию с переменным составом, продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

**Форма обучения:** очная. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию и способствует творческому росту обучающихся.

**Формы проведения занятий:** основными формами организации образовательного процесса являются: практические занятия в зале, тренировочные выезды, сборы, соревнования, самостоятельная работа обучающихся. Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, спортивных соревнований. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах участие в соревнованиях. Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

**Формы отслеживания результатов:** материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, СФП, фестивали открытых занятий.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: развитие физических качеств, общей физической подготовки, базовых техник борьбы, волевых качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### **Предметные:**

- дать общее представление о спортивной борьбе как об одном из видов спорта;
- формирование первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности обучающихся в условиях занятий спортивной борьбой;
- формирование навыков гигиены и самоконтроля;
- развитие готовности к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;

### **Личностные:**

- формирование осознанного выбора здорового образа жизни;
- создание условий для формирования у обучающегося позитивной самооценки;
- формирование навыков культурного поведения, общения;
- воспитание культуры поведения, самостоятельности, ответственности, взаимопомощи, упорства и последовательности в достижении цели, самокритичности, трудолюбия, патриотизма и гуманизма;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости и т.д.

### **Метапредметные:**

#### **Познавательные:**

- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы;
- Самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи;
- развитие навыков характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.

Коммуникативные:

- Донести свою позицию до других, оформлять мысль в устной речи;
- Слушать и понимать речь других участников;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидер, исполнитель, критик).

Регулятивные:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- Проговаривать последовательность действий на занятии;
- Учиться работать по предложенному плану;
- Давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план распределения тренировочной нагрузки по спортивной борьбе (324 часа)

Таблица 1

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов                                                                     | Всего<br>часов | Теория | Практика | Форма аттестации,<br>контроля                                               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                                            | 3              | 2      | 1        | Беседа, опрос                                                               |
| 2.       | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся                                | 3              | 2      | 1        | Беседа, опрос                                                               |
| 3.       | История спортивной борьбы<br>Правила соревнований по борьбе.<br>Терминология спортивной борьбы. | 8              | 4      | 4        | Беседа, опрос                                                               |
| 4.       | Начальная (нулевая) аттестация                                                                  | 2              | 2      |          | Тестирование<br>(выполнение контрольных нормативов)                         |
| 5.       | Основы методики обучения и тренировки борца                                                     | 4              | 2      | 2        | Беседа, опрос,<br>наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания |
| 6.       | Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.                                 | 60             | 3      | 57       | Беседа, опрос,<br>наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания |
| 7.       | Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.<br>Страховка и самостраховка.                 | 92             | 4      | 88       | Беседа, опрос,<br>наблюдение и анализ педагога, контроль                    |

|     |                                                |     |    |     |                                                                                   |
|-----|------------------------------------------------|-----|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                |     |    |     | выполнения задания                                                                |
| 8.  | Промежуточная аттестация                       | 2   |    | 2   | Тестирование<br>(выполнение<br>контрольных<br>нормативов)                         |
| 9.  | Воспитание физических качеств                  | 94  | 6  | 88  | Беседа, опрос,<br>наблюдение и анализ<br>педагога, контроль<br>выполнения задания |
| 10. | Игровые комплексы в борьбе                     | 39  | 1  | 38  | Игра                                                                              |
| 11. | Врачебный контроль                             | 4   | 2  | 2   | Беседа, наблюдение,<br>контроль выполнения<br>задания                             |
| 12. | Соревнования.<br>Восстановительные мероприятия | 10  | 1  | 9   | Беседа, наблюдение и<br>анализ педагога,<br>контроль выполнения<br>заданий        |
| 13. | Моральная и психологическая подготовка борца   | 1   | 1  |     | Беседа, опрос                                                                     |
| 14. | Итоговая аттестация                            | 2   | 2  |     | Тестирование<br>(выполнение<br>контрольных<br>нормативов)                         |
|     | ИТОГО                                          | 324 | 32 | 292 |                                                                                   |

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (3 часа).

*1.1. Теория:* ознакомление со спортивной борьбой как видом спорта. Краткое описание курса, показательные упражнения.

*1.2. Теория:* рассмотрение теоретических знаний по правилам поведения и требованиям безопасности на занятиях спортивной борьбой. Техника безопасности в спортивном зале.

*Практика:* освоение теоретических знаний на практике, отработка техники безопасности.

#### 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся (3 часа).

*2.1. Теория:* ознакомление с основами специальной физической подготовки в спортивной борьбе, средствами для совершенствования физической подготовки борца.

*2.2. Теория:* борьба в системе физического воспитания.

*2.3. Практика:* выполнение практических заданий.

### **3. История спортивной борьбы (8 часов).**

*Теория:* ознакомление с историей развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917 года. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся борцы России. Ознакомление с единой спортивной классификацией в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе.

*Практика:* выполнение практических заданий.

### **4. Начальная (нулевая) аттестация (2 часа).**

*Практика:* проведение тестирования, выполнение контрольных нормативов.

### **5. Основы методики обучения и тренировки борца (4 часа).**

*Теория:* разъяснение того, как строится тренировка: разминка, основная часть, заминка; зачем нужна каждая часть и как она влияет на развитие гибкости и силы.

Ознакомление с принципами обучения: от простого к сложному, многократная отработка простых движений, связь техники с игровыми заданиями.

*Практика:* отработать структуру типового занятия в мини-формате (15–20 минут): короткая разминка, 2–3 упражнения из ОФП, 1 технический элемент, короткая заминка.

Отработать способность самостоятельно провести мини-разминку и назвать назначение каждого блока тренировки.

### **6. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца (60 часов).**

*Теория:* Ознакомление с основами общей физической подготовки: зачем нужны разминка, заминка и растяжка, как они защищают суставы и

развивают гибкость (связь с целью программы - развитие упругости мышц).

Изучение базовых принципов дозирования нагрузки для младших школьников: почему важны короткие интенсивные отрезки и паузы на восстановление, как распознать усталость.

Изучение специально-подготовительных движений борьбы: шагов, стоек, захватов, перекатов - как эти элементы помогают в освоении техники и снижают риск травм.

*Практика:* научить суставной гимнастике и динамической растяжке: круги в суставах, махи, наклоны, переходы между положениями - для развития подвижности и эластичности мышц.

Отработать упражнения на силу с собственным весом в щадящей амплитуде: приседания, отжимания от опоры, планка, «лодочка» - для укрепления мышечного корсета без перегрузки.

Отработать координационные задания: ходьба по линии, баланс на одной ноге, прыжки с поворотом, эстафеты с изменением направления - для улучшения пространственной ориентации.

Научить специальным борцовские подготовительные движения: приставные шаги в стойке, смена дистанции, простые варианты захватов, мягкие перекаты и кувырки - для формирования «школы движения».

Применить игровые комплексы на отработку перемещений и захватов: «захвати и удержи», «выведи из равновесия в мини-зоне», «сохрани стойку при лёгком сопротивлении» - для закрепления навыков в динамичных условиях.

## **7. Общие основы тактики и техники спортивной борьбы. Страховка и самостраховка (92 часа).**

*Теория:* изучение основ техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, Ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Ознакомление с элементами техники и тактики атакующих действий, с элементами техники и тактики защитных действий: дистанция, угол

атаки, контроль захвата, работа от защиты к атаке, стойки, передвижения, захваты, простые элементы выведения из равновесия и бросков в безопасной форме.

Ознакомление с видами страховки и самостраховки (зачем они нужны, как правильно падать и группироваться, чтобы избежать травм; типичные ошибки и как их избежать), с правилами безопасности при работе в парах: уважение к партнёру, контроль силы, сигналы «стоп» и «нужно паузу».

*Практика:*

Отработать стоек и дистанций: статические положения, переходы между стойками, смена дистанции в парах без контакта и с лёгким сопротивлением.

Отработать захваты: простые варианты захватов за рукав/пояс, удержание захвата 10–15 секунд, смена захватов по сигналу.

Научить самостраховке: мягкие кувырки вперёд/назад, перекаты, падение на бок с группировкой, вставание после падения - с постепенным увеличением темпа и сложности.

Применить элементы техники в упрощённой форме: выведение из равновесия лёгким давлением, простые подсечки по поролоновым модулям, имитация бросков без амплитуды - с акцентом на контроль напряжения мышц и безопасную траекторию.

Применить учебные игры и мини-схватки по упрощённым правилам: 30–60 секунд, цель - удержать захват или вывести партнёра из равновесия, без жёстких амплитудных бросков.

## **8. Промежуточная аттестация (2 часа).**

*Практика:* проведение тестирования, выполнением контрольных нормативов.

## **9. Воспитание физических качеств (98 часов).**

*Теория:* изучение физических качеств в борьбе: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты — как они проявляются в простых борцовских движениях. Разъяснение связи физических качеств с целями программы: как

растяжка и динамические упражнения развивают упругость мышц, а короткие интенсивные отрезки — выносливость без переутомления.

*Практика:* отработать упражнения на:

- силу: упражнения с собственным весом, работа с лёгкими эспандерами, парные упражнения на сопротивление в щадящем режиме.
- выносливость: короткие отрезки бега/прыжков, эстафеты, игровые задания с повторяющимися действиями (серии по 20–30 секунд с паузами).
- гибкость: динамическая и статическая растяжка, шпагаты с постепенным увеличением амплитуды, наклоны и махи с контролем техники.
- ловкость и координацию: полосы препятствий, баланс-задания, прыжки с изменением направления, быстрые смены стоек и захватов.

## **10. Игровые комплексы в борьбе (39 часов).**

*Теория:* ознакомить детей с тем, как игровые задания развивают нужные физические качества и борцовские навыки, поддерживают мотивацию и формируют потребность в занятиях спортом.

Разъяснение логики построения игровых заданий: от простых правил к усложнению, связь игры с конкретными техническими элементами.

*Практика:* научить применять подвижные игры с борцовской логикой: «захвати и удержи», «выведи из равновесия», «сохрани зону», «проведи серию шагов без потери стойки».

Применить на занятии:

- эстафеты с элементами борьбы: перенос модулей, бег с изменением направления, передача захвата по цепочке.
- сюжетные игровые задания: «разведчики» (перемещения и маскировка стойки), «стражи зоны» (контроль пространства и дистанции).
- мини-схватки по упрощённым правилам с ограничением по времени и амплитуде бросков.

## **11. Врачебный контроль (4 часа).**

*Теория:* разъяснение, зачем нужен врачебный контроль: безопасность, определение допустимой нагрузки, выявление противопоказаний.

Изучение основ самоконтроля на тренировке: как ребёнок может оценивать своё самочувствие, когда нужно сделать паузу, как рассказать тренеру о дискомфорте.

*Практика:* отработать навыки измерения пульса до и после нагрузки в игровой форме (счёт за 10 секунд). Научить оценивать самочувствие по простой шкале (например, «как я себя чувствую: отлично/нормально/нужно отдохнуть»). Отработать практические навыки: питьевой режим на тренировке, правила гигиены, уход за экипировкой.

## **12. Соревнования. Восстановительные мероприятия (10 часов).**

*Теория:* разъяснить, что такое соревнования в детском спорте: цель — не победа любой ценой, а применение навыков, соблюдение правил и уважение к сопернику. Ознакомить с комплексом восстановительных мероприятий: зачем нужны паузы, растяжка после нагрузки, питьевой режим, полноценный сон и питание для восстановления мышц.

*Практика:* отработать учебные поединки и мини-турниры по упрощённым правилам: короткие схватки, чёткие критерии оценки (удержание захвата, выведение из равновесия, сохранение стойки).

Применять восстановительные процедуры: мягкая растяжка, дыхательные упражнения, ходьба в спокойном темпе, самомассаж с использованием поролоновых роллов (при наличии и под контролем тренера).

Осуществлять разбор поединков: что получилось, над чем поработать, как улучшить технику без критики личности.

## **13. Моральная и психологическая подготовка борца (1 час).**

*Теория:* ознакомление с этическими принципами единоборства: уважение к сопернику, соблюдение правил, дисциплина на ковре.

Формирование волевых качеств в спорте: как ставить малые цели, концентрироваться на задаче, принимать результат и работать над улучшением.

Становление поддержка и взаимопомощь в команде: как помогать партнёру, объяснять простые элементы, поддерживать атмосферу уважения.

## **14. Итоговая аттестация (2 часа).**

*Теория:* повторение ключевых понятий: техника безопасности, основные стойки и захваты, правила самостраховки, базовые тактические идеи.

*Практика:* выполнение контрольных нормативов по функциональным показателям (гибкость, координация, сила, техника самостраховки) и демонстрация 2–3 простых борцовских элементов в паре.

### **1.4. Планируемые результаты реализации программы**

По итогам освоения программы обучающийся приобретет следующие результаты:

#### **Предметные:**

обучающийся:

- приобретет знания по укреплению и сохранению здоровья, закаливанию организма;
- овладеет первоначальными спортивными двигательными умениями и навыками;
- сформирует общие и специальные физические качества;

#### **Личностные:**

обучающийся:

- научится добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформирует навыки культуры общения и поведения, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформирует навыки здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- овладеет психологической культурой и компетенцией для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;

- воспитает в себе внутреннюю потребность в здоровом образе жизни.

### **Метапредметные:**

у обучающегося:

- будет развито умение самостоятельно принимать решения;
- сформируются интеллектуальные навыки: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- будут приобретен опыт межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформируются умения работать по предложенным инструкциям;
- сформируются умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

**У обучающегося, освоившего данную Программу, будут сформированы и развиты ключевые компетенции:**

- компетенция личностного самосовершенствования формирование способности осознавать необходимость здорового образа жизни, способности к саморефлексии, самоанализу и самоконтролю проявлению творческих способностей;
- информационно-коммуникативная компетенция: умение извлекать, использовать и передавать информацию из разных источников;
- ценностно-смысловая компетенция: умение давать оценку себе и окружающим людям, выбирать установки для своих действий, принимать решения;
- учебно-познавательная компетенция: умение ставить цель и организовывать ее достижение, организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике боя (выполнение сложных технических приемов) проводятся индивидуально и в парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и подготовки на соревнованиях.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П П. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

- не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

Оборудование зала:

- покрытие пола – борцовский ковер, зал греко-римской борьбы площадью 212кв.м;

- зал общей физической подготовки, оборудованный спортивными тренажерами, гимнастической перекладиной и инвентарем;
- манекены – 2 шт.;
- набивные мячи – 2 шт.;
- скамейка гимнастическая – 2 шт.;
- канат борцовский – 1 шт.;
- гимнастические маты – 15 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи – 15 шт.

### **Информационное обеспечение**

#### **1. Электронные образовательные ресурсы:**

- <http://фцомофв.рф/> - Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания - предоставляет методические рекомендации, учебные пособия и нормативные документы.
- <https://resh.edu.ru/?r=94006852> - Российская электронная школа (РЭШ) - содержит разделы по физической культуре с элементами теории единоборств.
- <https://rusneb.ru/> - Национальная электронная библиотека (НЭБ) - доступ к оцифрованным учебникам и монографиям по спортивной борьбе.

#### **2. Специализированные платформы:**

- <https://claw.ru/a-military/29887.htm> - Образовательный портал Claw.ru предлагает:
  - методические разработки тренеров;
  - планы тренировочных занятий;
  - видеоуроки по технике борьбы;
  - рефераты и конспекты лекций.

#### **3. Цифровые библиотеки спортивных вузов:**

- <https://gtsolifk.ru/?ysclid=mtla58cnxu981193808> - ресурсы Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

- <https://lesgaft.spb.ru/> - материалы Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.

#### 4.Мультимедийные ресурсы

- Образовательные каналы на Rutube и VK Видео с разбором техник борьбы;
- Интерактивные атласы приёмов от Федерации спортивной борьбы России;
- Подкасты ведущих тренеров страны.

### Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

### 2.2. Формы аттестации и контроля

Освоение программы предусматривает проведение начальной (нулевой) аттестации, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Оценка образовательных результатов проводится с периодичностью 3 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает полную оценку динамики достижений обучающихся, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению обучающихся и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у обучающихся.

| Вид контроля                                                                                                                   | Формы и методы контроля                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Входная диагностика. Стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе. | Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др. |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль<br>Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.                                                    | Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.                                                                                                                                                                                 |
| Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Промежуточная аттестация проводится в конце полугодия с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом. | Аттестация проводится в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. |
| Итоговый контроль<br>Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.                                                                      | Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.                                                                                                                                                                                  |

**Формы отслеживания результатов:** материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** Результаты текущего и итогового оценивания по результатам освоения программы в соответствии с учебным планом оформляется в виде Протоколов промежуточной аттестации и итогового оценивания обучающихся в формах, утвержденных Положением «О порядке, формах, периодичности аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск» от 01.09.2022 года № 291.

Выполнение различных приемов и соревновательных связок:

- 30 секунд - отлично,

- до 40 секунд - хорошо,
- до 50 секунд - удовлетворительно.

Выполнение различных приемов и соревновательных связок на манекенах.

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение пяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения борьбы.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш трех поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях.

- В 3 соревнованиях занимать первые места - отлично.
- В 3 соревнованиях стать призёром - хорошо.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части занятия. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочных сборов.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.

Спортсмены участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

### **2.3. Методическое обеспечение программы**

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

#### ***Методы обучения***

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Метод взаимного обучения. Цель - максимизировать усвоение материала через активный диалог, развитие ответственности и закрепление знаний по принципу «чтобы понять самому, объясни другому». Приемы: взаимный опрос, взаимная проверка, работа в паре, тьюторство сверстников.

Метод проектов. Цель - научить самостоятельно находить решения реальных жизненных проблем, связывая теорию с практикой. Приемы: самостоятельность, связь с реальностью, исследовательские навыки, результативность.

Интерактивные методы. Цель - создать комфортные условия, при которых каждый студент чувствует свою успешность и активно вовлекается в процесс познания. Приемы: дискуссионные, игровые, тренинг-методы.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний. Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

### ***Педагогические технологии***

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее

деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию

деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету (Оказание первой помощи пострадавшему);

- *технологии группового обучения*: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов, в командах);

- *здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии*: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий);

- *технология развития критического мышления*: построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов-осмысление–рефлексия». Используется практически на любом занятии. Основные приемы: «Тактика прохождения дистанции», «Верные и неверные утверждения» и др.;

- *кейс-технология*: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к

правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии модулей программы;

- *информационные технологии*: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о спортивной борьбе), размещенные на странице педагога в ВК интерактивные игры, ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях спортивной борьбой используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

### ***Виды учебных занятий***

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Основные формы занятия:

- тренировочное занятие;
- практическое занятие;
- занятие-соревнование;
- мастер-класс;

*Занятия делятся на следующие виды:*

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
- практические.

### **Структура учебного занятия**

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка,

пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Для занятий по спортивной борьбе характерны определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий:

1.Подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений.

2.Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие спортивной борьбе.

3.Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

### **Формы учебных занятий**

| <b>№</b> | <b>Формы занятий</b>        | <b>Задачи занятия</b>                                                                                  | <b>Особенности построения занятия</b>                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Традиционный тип            | Ознакомление с новым программным материалом                                                            | Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.                                        |
|          | Смешанного характера        | Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.                                       | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.                                         |
|          | Вариативного характера      | Формирование двигательного воображения                                                                 | На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий                                                                                        |
| 2.       | Занятие тренировочного типа | Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.                              | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |
| 3.       | Игровое Занятие             | Направленно на формирование двигательного воображения.                                                 | Построено на основе разнообразных движений.                                                                                                                              |
| 4.       | Занятие по интересам        | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.                                                                              |

|    |                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     | инициативности и самостоятельности.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5. | Контрольно-проверочное занятие      | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.       | Участвуют педагоги дополнительного образования и методист.<br>Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка.<br>Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований. |
| 6. | Занятие «Забочусь о своем здоровье» | Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.                                                                                                                                  |
| 7. | Занятие-соревнование                | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.       | Личное и командное первенство.                                                                                                                                                                                                                                                       |

Тренировочный процесс рекомендуется строить таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для обучающихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневое обучение, коллективное взаимообучение (коллективный способ обучения), индивидуальный способ обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском

зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно – урочной системы и гиподинамии.

## 2.4. Рабочая программа воспитания

### Паспорт рабочей программы воспитания

|    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Вид программы                      | Рабочая программа воспитания обучающихся в объединении физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2. | Основания для разработки программы | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Конституция Российской Федерации;</li> <li>– Конвенция «О правах ребенка»;</li> <li>– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ; в том числе в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;</li> <li>– Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на срок 2018-2025 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642);</li> <li>– Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации, протокол от 24.12.2018 №16;</li> <li>– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;</li> <li>– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 №678-р.;</li> <li>– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;</li> <li>– Примерная программа воспитания ФГБНУ</li> </ul> |

|    |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                              | <p>ИСРО РАО, по заказу Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации и одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №2/20;</p> <p>– Программа воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан на 2022-2026 годы</p> |
| 3. | Год разработки программы     | 2026 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4. | Срок реализации программы    | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5. | Система организации контроля | <p>Анализ и оценка начальных и итоговых результатов воспитательной работы проходит ежегодно с использованием диагностических методик. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года на каждом занятии. Используются коллективный (совместно с детьми) анализ жизнедеятельности детского объединения, отдельных событий.</p>                                                                                    |
| 6. | Сайт учреждения              | <a href="https://cst02.ru">https://cst02.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7. | Исполнители программы        | <p>Педагог дополнительного образования, обучающиеся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан</p>                                                                                                                                                                                                       |

### **Пояснительная записка**

#### **Раздел 1. Особенности организации воспитательной деятельности в объединении физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба»**

Программа воспитания физкультурно-спортивной направленности - это программа, направленная на приобщение учащихся к занятиям спортивной борьбой, физическое развитие, формирование волевых качеств и культуры здорового образа жизни. Включает в себя элементы вольной борьбы, греко-римской борьбы, общей физической и тактической подготовки, а также спортивного воспитания.

Объединение «Спортивная борьба» физкультурно-спортивной направленности действует при Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан. Деятельность объединения направлена на:

- реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба»;
- проведение тренировочных сборов, соревнований, турниров, первенств, чемпионатов и других мероприятий;
- организационное и информационно-методическое сопровождение образовательных организаций и УДО по направлению деятельности.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан располагается в малонаселенном, спальном районе города. Спортивное объединение активно взаимодействует с близ расположенными школами, учреждениями дополнительного образования, спортивной школой, физкультурно-оздоровительными комплексами и спортивными федерациями города.

В состав входят дети разного социального статуса, что делает актуальной работу по профилактике правонарушений. Наличие в составе объединения детей разных национальностей делает актуальной работу по формированию межнациональных отношений на основе взаимоуважения, понимания разнообразия культурных традиций. Большинство родителей (законных представителей) обучающихся - рабочие.

**Основными направлениями деятельности программы воспитания при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба» являются:** гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, физкультурно-спортивное, здоровьесберегающее, профориентационное, социально-коммуникативное.

Организация воспитательного процесса основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и обучающихся:

- принцип опоры на ценности, предусматривающий совместное (педагога и обучающихся) размышление, осмысление базовых, традиционных культурных ценностей и обретения на их основе совместного опыта социально ценной деятельности, межличностных отношений;
- принцип безопасной среды, предполагающий создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья, психологически комфортной атмосферы взаимодействия, а также неукоснительного соблюдения законности и прав ребёнка и семьи, конфиденциальности информации о них;
- принцип деятельностного подхода к организации педагогического взаимодействия, реализуемый посредством вовлечения обучающихся в активную познавательную, творческую и организаторскую деятельность;
- принцип креативности и самореализации, предполагающий сотворчество педагогов и обучающихся как условие самораскрытия личности и стимул самосовершенствования в соответствии с возможностями, склонностями, потребностями, интересами, направленностью личности, профессиональным самоопределением;
- принцип свободы выбора, предусматривающий добровольность участия в деятельности детского объединения.

Объединение имеет богатые традиции участия в соревнованиях и турнирах различных уровней (муниципальный, республиканский, межрегиональный). Среди наиболее важных результатов - призовые места в республиканских первенствах по спортивной борьбе, во всероссийских турнирах на призы спортивных федераций, в республиканском фестивале боевых искусств и др.

Подготовка и участие в соревнованиях, турнирах, сборах сплачивают команды, развивают чувство ответственности, взаимовыручки и доверия между участниками. Совместная работа над достижением общей цели укрепляет командный дух, повышает мотивацию и способствует раскрытию потенциала каждого ребёнка. Соревнования также помогают выявить

сильные стороны участников, научиться эффективно распределять роли и ресурсы, развивать лидерские качества и умение принимать решения в условиях ограниченного времени и ресурсов. Этот опыт становится ценным активом для дальнейшего развития и достижения высоких результатов.

## **Раздел 2. Цели и задачи воспитания**

**Цель воспитания:** Создание условий для формирования социально ответственной, физически развитой и психологически устойчивой личности подростка через вовлечение в занятия спортивной борьбой, развитие физического потенциала, волевых качеств и патриотического воспитания.

### **Целевые приоритеты программы:**

- активное физическое и волевое самосовершенствование, развитие физических качеств и познавательного интереса обучающихся;
- активное формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаний об Отечестве, достижениях отечественного спорта, объектах национального достояния России;
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные, рациональные решения проблем и др.

Достижению **цели** будет способствовать решение следующих **задач**:

- использовать воспитательный потенциал занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная борьба» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;
- использовать воспитательные возможности тренировочного процесса и соревновательной деятельности для физического развития обучающихся, воспитания волевых качеств, целеустремлённости, дисциплинированности, потребности в здоровом образе жизни, формирования навыков сотрудничества;
- развивать детскую активность средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного

самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности обучающихся, формирования товарищеских отношений;

- развивать интерес обучающихся к познанию, творчеству, выявлению и активизации внутренних ресурсов обучающихся;

- формировать осознанный выбор своей будущей профессиональной деятельности;

- создавать психологически комфортную среду в детском коллективе, основанную на доброжелательных взаимоотношениях, доверии и сотрудничестве.

#### **Планируемые результаты:**

- освоение обучающимися понятия о своей культурной принадлежности (идентичности);

- сформированность личностных ценностей по отношению к своей Родине; бережного отношения к здоровью и окружающему миру; понимания значимости духовно-нравственных традиций российского общества, важности знаний истории своей страны и малой родины; ценностного отношения к здоровому и активному образу жизни; способности к саморазвитию и самореализации;

- развитие личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности, гражданственности), посредством индивидуальной работы с обучающимися и совместным участием в мероприятиях.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения (объяснение, рассказ, беседа, диспут), метод положительного примера (педагога, родителей, обучающихся), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности**

Воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба» является формирование

интереса к занятиям спортом, готовности к физическому самосовершенствованию; формирование установок на здоровый образ жизни.

Ориентирами для содержания воспитательной деятельности являются базовые ценности: семья, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Рабочая программа воспитания объединения «Спортивная борьба» физкультурно-спортивной направленности построена по модульному принципу. Структура модуля включает в себя задачу, виды, формы, содержание деятельности, направленные на развитие творческих способностей каждого ребёнка, самостоятельности мышления, умения видеть и понимать прекрасное, личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности). Модули соответствуют направлениям воспитательной деятельности.

### **Модуль 1. «Воспитательные возможности занятия»**

Учебное занятие - основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия физкультурно-спортивной направленности обладают уникальными возможностями воспитания.

**Задача модуля** — использование воспитательного потенциала занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

**Виды, формы, содержание деятельности.** Реализация педагогом воспитательных возможностей занятия предполагает:

— включение в содержание обучения физкультурно-спортивной направленности знаний об истории развития спортивной борьбы в России, о выдающихся отечественных борцах, чемпионах и тренерах, внёсших вклад в благополучие и спортивную славу России, что способствует развитию чувства гордости и ответственности, формированию российской

гражданской идентичности, воспитанию патриотизма и гражданской позиции;

– целенаправленное использование знаний о здоровом образе жизни, развитие чувства бережного отношения к своему здоровью, обучение элементам самоконтроля и восстановления после физических нагрузок, что способствует формированию у обучающихся физической культуры, мировоззрения, в целом культуры здоровья как неотъемлемого элемента физкультурно-спортивной направленности;

– акцентирование внимания на физическом, волевом и интеллектуальном самосовершенствовании, развитии психологической устойчивости как важных составляющих успешности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба», по которой осуществляется работа, что стимулирует самовоспитание обучающихся.

Актуальные формы воспитательной деятельности: открытые занятия, беседа, дискуссия, игра, взаимообучение (в парах, микрогруппах).

## **Модуль 2. «Профориентация»**

Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых учреждением, городом и республикой в рамках профориентационной работы. В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба» происходит формирование готовности обучающихся к осознанному выбору сферы профессиональной деятельности, позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры.

**Задача модуля** - содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

**Виды, формы, содержание деятельности:** участие обучающихся в соревнованиях в качестве судей и помощников судей, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность,

игра, беседы, диспут, просмотр кинофильмов соответствующей проблематики с последующим их обсуждением, дискуссии с обучающимися, викторины, ролевые игры, встречи со специалистами (тренерами, спортсменами-профессионалами, спортивными врачами, специалистами по спортивному менеджменту), профориентационные тематические мероприятия, экскурсии в спортивные организации и учреждения города.

### **Модуль 3. «Профилактика детского травматизма»**

Одним из важных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания объединения «Спортивная борьба» физкультурно-спортивной направленности является формирование у обучающихся представлений о важности соблюдения правил дорожного движения в целях исполнения национального проекта «Безопасные качественные дороги», также важным направлением является организация и проведение профилактических мероприятий по обучению детей безопасному поведению и необходимым действиям в экстремальных ситуациях, в том числе правилам пожарной безопасности, безопасному поведению на дорогах, на водных объектах, на природе, в местах массового скопления людей, а также профилактике спортивного травматизма на занятиях.

**Задача модуля** - воспитание у обучающихся дисциплинированности, культуры поведения и осознанного выполнения правил безопасного поведения, вовлечение обучающихся в мероприятия по профилактике детского травматизма.

**Виды, формы, содержание деятельности:** проведение занятий соответствующей тематики (в том числе по технике безопасности на тренировках и соревнованиях), проведение ученических и родительских собраний, информирование жителей города, разработка и распространение агитационных листовок в рамках городских акций: «Внимание, дети!», «Внимание, каникулы!», встречи с инспекторами города, и др.

### **Модуль 4. «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»**

Подростковый возраст - это возраст физической перестройки организма, изменение самовосприятия и проявление чувства взрослости. Поэтому важно в это время поддержать ребёнка.

**Задача модуля** - формирование нравственно-правового пространства в объединении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; содействие самореализации обучающихся, с учётом индивидуальных особенностей и т.д.

**Виды, формы, содержание деятельности:** профилактические беседы, родительские и ученические собрания, круглые столы, наблюдение и экспертные оценки поведения обучающихся со стороны родителей и педагога; мониторинги, лекции, консультации, конкурсы, информирование через буклеты, рубрики на стендах, семинары-практики и др.

#### **Модуль 5. «Наставничество»**

Дополнительное образование связано с интересами и потребностями ребёнка, направлено на раскрытие его способностей и задатков. Поэтому наряду с занятиями в группе в дополнительном образовании используется индивидуальное сопровождение обучающегося. Наставничество содействует профессиональному самоопределению обучающихся, раскрывает их личностный, творческий потенциал, поддерживает формирование и реализацию образовательной траектории обучающихся в воспитательной системе. Помогает обучающимся осознать возможности, потребности и жизненные цели.

**Задача модуля** - создать условия для наиболее полного, успешного освоения обучающимися физкультурно-спортивной деятельности, максимального раскрытия их способностей средствами наставничества.

**Виды, формы, содержание деятельности:** проведение круглых столов, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, создание условий для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе;

обеспечение высоких результатов в турнирах и соревнованиях, создании проектного продукта, а также подготовки к соревнованиям; участие наставника и наставляемого в совместных турнирах, проектных работах, спортивных, культурно-досуговых мероприятиях и др.

### **Модуль 6. «Семья - фактор воспитания личности»**

Успех воспитания в семье может быть обеспечен только в том случае, когда созданы благоприятные условия для роста и всестороннего развития ребёнка. Успешность совместной работы с семьёй во многом зависит от эффективного взаимодействия педагога и родителей: от согласованности в постановке целей и задач воспитания, установления приоритетов личностного и деятельностного компонентов в развитии детей, создания благоприятных условий для развития детской самостоятельности - важнейшего условия взросления и становления.

**Задача модуля** - создание оптимальных условий функционирования и совершенствования сотрудничества с родителями (законными представителями) в развитии и воспитании детей.

**Виды, формы, содержание деятельности:** система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой работы объединения «Спортивная борьба», его воспитательной и развивающей средой: проведение родительских собраний, участие родителей в соревнованиях, мастер-классах, тренировочных занятиях, в работе Совета родителей, спортивно-семейных мероприятиях выходного дня и других мероприятиях, организованных совместно с родителями, прохождение диагностики уровня удовлетворённости организацией работы в объединении «Спортивная борьба» и др.

### **Модуль 7. «Каникулярный досуг»**

Каникулярный досуг с обучающимися объединения «Спортивная борьба» построен на поиске новых подходов, форм организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в основе которых лежит принцип массовости и общедоступности мероприятий по интересам, развития

творчества, социально-значимой направленности, единство оздоровительной и воспитательной работы (тренировочные сборы, спортивные лагеря и др.). Обучение во время каникул существенно отличается. Усвоение знаний превращается из целей в средства развития ребёнка. Упор делается на практическую направленность, более неформальное общение.

**Задача модуля** - создание развивающей среды для развития личностного и творческого потенциала детей и подростков, удовлетворения индивидуальных интересов, формирование культуры здорового образа жизни, вхождение в систему социальных связей.

**Виды, формы, содержание деятельности:** тренировочные сборы, спортивные лагеря, экскурсии, спортивные праздники и турниры, мастер-классы по технике спортивной борьбы, ролевые игры на развитие позитивного мышления, потребности в самоопределении, принятии ответственности за себя, свои поступки, за дело, порученное или инициированное, тренинги, упражнения, направленные на формирование навыков согласованных взаимодействий в коллективной деятельности и др. Выбранные формы мероприятий отражают специфику их проведения в детском коллективе, создают своё уникальное познавательное и воспитательное пространство.

### **Модуль 8. «Спортивная борьба»**

Физкультурно-спортивная направленность сама по себе является эффективным воспитательным средством и обладает большим образовательным потенциалом в системе гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания, влияет на формирование личности обучающегося.

**Задача модуля** - развитие интереса обучающихся к спортивной борьбе; формирование умений и навыков основ борьбы, тактической и физической подготовки; включение обучающихся в соревновательную и тренировочную деятельность, направленную на физическое и волевое самосовершенствование.

**Виды, формы, содержание деятельности:** система мероприятий, позволяющая сформировать необходимые умения и навыки, способствующие достижению поставленных задач данного модуля: тренировочные сборы, учебно-тренировочные занятия, соревнования различного уровня по видам спортивной борьбы (вольная борьба, греко-римская борьба и др.), республиканские первенства по спортивной борьбе, всероссийские турниры на призы спортивных федераций, фестивали боевых искусств и др.

#### **Модуль 9. «Спортивное оздоровление»**

Модуль включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, как теоретические, так и практические части подвижных игр. Модуль помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Задача модуля** - воспитание у обучающихся осознанного отношения к необходимости заниматься спортом, развивать сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции; воспитание культуры спортивного поведения, ценностного отношения к спорту как наследию и проявлению здорового образа жизни.

**Виды, формы, содержание деятельности:** чемпионаты, первенства, соревнования различного уровня по видам спортивной борьбы, беседы, праздники, физкультминутки, часы здоровья.

#### **Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями)**

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;

- творческого взаимодействия в процессе подготовки к совместно проводимым мероприятиям;
- консультаций в групповом чате объединения;
- анкетирования, опросов, собеседований.

## **Раздел 5. Основные направления диагностики результатов воспитательной работы**

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью педагогического наблюдения, оценки творческих работ педагогом, родителями, сверстниками; отзывов, материалов рефлексии (опросы родителей, беседы с детьми, отзывы других участников проводимых мероприятий и др.).

Самоанализ результатов осуществляется по направлениям:

- для изучения социализированной личности обучающегося используется методика М. И. Рожкова, которая позволяет выявить уровень социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся;
- для оценки уровня общего развития коллектива, его динамики и микроклимата в коллективе используется диагностическая методика К. Сишора;
- для оценки жизнедеятельности коллектива используются диагностические методики: опросные методы, беседа, анкетирование, наблюдение, анализ материалов творческих работ.

Удовлетворённость родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива оценивается по методике А. А. Андреева «Удовлетворённость родителей жизнедеятельностью коллектива обучающихся объединения "Спортивная борьба"» (Приложение 2).

Воспитательная работа осуществляется на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках в

других регионах, городах, районах, организациях во время проведения различных мероприятий.

Календарный план мероприятий  
объединения «Спортивная борьба»  
на 2026-2027 учебный год

| №  | Модуль (направление)                                                                                                               | Мероприятие                                                                                                                                              | Место проведения   | Сроки проведения |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|
|    |                                                                                                                                    | Сентябрь                                                                                                                                                 |                    |                  |
| 1. | Профилактика детского травматизма,<br>Профилактика деструктивного поведения детей и подростков, Семья – фактор воспитания личности | Родительское собрание<br>- «Безопасность детей – забота взрослых!»;<br>- профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения;<br>- проблемы воспитания. | МАУ ДО ДЮЦ СТ      | 15.09.2026       |
| 2. | Семья – фактор воспитания личности, Туризм и краеведение                                                                           | Походы выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Природные достопримечательности родного края»                                   | ЛПЗ                | 20.09.2026       |
| 3. | Спортивное оздоровление                                                                                                            | Участие обучающихся в качестве судей на соревнованиях и турнирах.                                                                                        | МАУ ДО ДЮЦ СТ      | 03.10.2026       |
|    |                                                                                                                                    | Октябрь                                                                                                                                                  |                    |                  |
| 1. | Профилактика детского травматизма                                                                                                  | Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Я знаю Правила дорожного движения»                                                                       | МАУ ДО ДЮЦ СТ      | 07.10.2026       |
|    |                                                                                                                                    | Ноябрь                                                                                                                                                   |                    |                  |
| 1. | Профориентация                                                                                                                     | Экскурсия «Знакомство с профессией огнеборца»                                                                                                            | Пожарная часть №37 | 11.11.2026       |
|    |                                                                                                                                    | Декабрь                                                                                                                                                  |                    |                  |
| 1. | Профилактика деструктивного поведения детей и подростков                                                                           | Профилактическая беседа по правилам поведения в общественных местах                                                                                      | МАУ ДО ДЮЦ СТ      | 11.12.2026       |
| 2. | Спортивное оздоровление                                                                                                            | Открытое первенство МАУ ДО ДЮЦ СТ по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба), посвященное Новому году и посвящению в юные борцы.            | МАУ ДО ДЮЦ СТ      | 20.12.2026       |
|    |                                                                                                                                    | Январь                                                                                                                                                   |                    |                  |
| 1. | Профилактика детского травматизма                                                                                                  | Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Безопасность на дороге»                                                                                  | МАУ ДО ДЮЦ СТ      | 13.01.2027       |

|    |                                                             |                                                                                                                                                                           |                              |             |
|----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|
| 2. | Спортивное оздоровление                                     | Открытое первенство МБУ ДО СШ «Крещенские морозы» по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба)                                                                 | По назначению                | 19.01.2027  |
|    |                                                             | Февраль                                                                                                                                                                   |                              |             |
| 1. | Воспитательные возможности занятия                          | Открытое занятие «Преодоление препятствий. Соревновательная практика»                                                                                                     | МАУ ДО ДЮЦ СТ                | 20.02.2027  |
| 2. | Воспитательные возможности занятия                          | Поход выходного дня для обучающихся «Масленица идёт, блин да мёд несёт»                                                                                                   | ЛПЗ                          | 21.02.2027  |
| 3. | Спортивное оздоровление                                     | Республиканские соревнования учащихся по спортивной борьбе.                                                                                                               | Г. Уфа                       | 26.02.2027  |
| 4. | Спортивное оздоровление                                     | Соревнования, турниры.                                                                                                                                                    | МАУ ДО ДЮЦ СТ                | 27-30.2027  |
|    |                                                             | Март                                                                                                                                                                      |                              |             |
| 1. | Спортивное оздоровление                                     | Городские соревнования по легкой атлетике «Кросс»                                                                                                                         | ЛПЗ                          | 13.03.2027  |
| 2. | Профориентация                                              | Городская научно-практическая конференция обучающихся организаций дополнительного образования «Наука. Творчество. Исследование», посвященная Году единства народов России | По положению                 | 27.03.2027  |
| 3. | Каникулярный досуг                                          | Экскурсия «Шедевры храмового зодчества»                                                                                                                                   | Храм апостолов Петра и Павла | 31.03.2027  |
|    |                                                             | Апрель                                                                                                                                                                    |                              |             |
| 1. | Профилактика детского травматизма                           | Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Осторожно – дети!»                                                                                                        | МАУ ДО ДЮЦ СТ                | 03.04.2027  |
| 2. | Спортивное оздоровление                                     | Открытое первенство ГО г.Нефтекамск по греко-римской борьбе                                                                                                               | г.Нефтекамск                 | 20.04.2027  |
|    |                                                             | Май                                                                                                                                                                       |                              |             |
| 1. | Спортивное оздоровление                                     | Первенство по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба), посвященное памяти павших в Великой Отечественной войне 1941-1945 года                                | По назначению                | 07.05.2027  |
| 2. | Семья – фактор воспитания личности, Спортивное оздоровление | Организация похода выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Пеший маршрут «Живописные места Тропы здоровья»                                      | ЛПЗ                          | 23.05.2027  |
| 3. | Семья – фактор воспитания личности                          | Мероприятие с приглашением родителей (вручение значков ГТО, присвоение разрядов и пр.)                                                                                    | МАУ ДО ДЮЦ СТ                | 22.05.2027  |
|    |                                                             | Июнь                                                                                                                                                                      |                              |             |
| 1. | Каникулярный досуг,                                         | Спортивные сборы                                                                                                                                                          |                              | 15.06.2027- |

|    |                      |                                                                                         |            |            |
|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 2. | туризм и краеведение | Организация многодневного похода, туристического слета «Вокруг света за несколько дней» | По приказу | 24.06.2027 |
|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|

## 2.5. Список литературы

### I. Список основной литературы для педагога:

1. Абраменко, В. А. Повышение надежности атакующих действий у борцов греко-римского стиля 13 - 15 лет на основе использования тренажера для развития силы сдавливания туловища / В. А. Абраменко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017 г.
2. Горанов Б. А. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования, СПб., 2018 г.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба— М.: Просвещение, 2018 г.
4. Панков, В. А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В. А. Панков, И. Н. Гунько // Вестник спортивной науки. – 2018 г.
5. Тихомиров Ю. Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма – Малаховка, 2017 г.
6. Уруймагов В. Б., Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации / Уруймагов В. Б.и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018 г. – № 40–43.
7. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся, «Феникс»2019 г.

### II. Список дополнительной литературы для педагога

1. Абраменко, В. А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017 г.

2. Абульханова, М. В. Динамика связи и отношений между различными уровнями структуры двигательных способностей юных борцов / М. В. Абульханова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10.
4. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта», «Просвещение», 2019 г.
5. Бойко, В. Ф. Физическая подготовка борцов - М.: ТВТ Дивизион, 2010г.

### **III. Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»
5. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
7. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»

### **IV. Интернет-ресурсы:**

1. <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/10/15/programma>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>
4. <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
5. <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу  
«Спортивная борьба» (физкультурно-спортивной направленности)

Автор программы: Сахаутдинов Радик Рамильевич, педагог дополнительного образования.

Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса.

В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит профориентационным средством и средством формирования навыков физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 7-10 лет, срок реализации 1 год. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.Ф. Суфиянова, методист, курирующий физкультурно-спортивную направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

Директор

И.С. Ременникова

Дата: «28» августа 2026 г.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Критерии и показатели

**Критерии и показатели оценки эффективности реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивная борьба»  
(предметных результатов)**

| Уровень освоения программы          | Баллы | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий уровень: освоения программы | 9-10  | Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Спелеотуризм», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам. |
| Средний уровень: освоения программы | 7-8   | Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; слабо, проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; применяет знания в знакомой ситуации; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.      |
| Низкий уровень освоения программы   | 6     | Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.                                                                                                                                       |

## Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

| Критерии оценки                    | Баллы | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий уровень освоения программы | 9-10  | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия;</li> <li>- контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы;</li> <li>- свободно и аргументировано оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.</li> </ul>                                                                      |
| Средний уровень освоения программы | 7-8   | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия;</li> <li>- при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями;</li> <li>- умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.</li> </ul> |
| Низкий уровень освоения программы  | 6     | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели;</li> <li>- не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, обучающийся не может обосновать своих действий;</li> <li>- не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога. Всецело полагается на оценку педагога.</li> </ul>                                                                                                                                        |

## Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

| Критерии оценки                                                         | Баллы | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сформированность гражданской идентичности.                              | 0-2   | <p><i>Высокий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла.</li> </ul> <p><i>Средний уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл.</li> </ul> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.</li> </ul>                                                                                                         |
| Сформированность духовно-нравственных ценностей                         | 0-2   | <p><i>Высокий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла</li> </ul> <p><i>Средний уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл.</li> </ul> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур)- 0 балл</li> </ul> |
| Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании. | 0-2   | <p><i>Высокий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла</li> </ul> <p><i>Средний уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству -1 балл.</li> </ul> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не</li> </ul>                                                                                |

|                                                                                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  |     | имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Сформированность навыков адаптации в современном обществе                                        | 0-2 | <p><i>Высокий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения - 2 балла</li> </ul> <p><i>Средний уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предпосылки к адаптивному поведению имеются, но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл.</li> </ul> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения</li> </ul>                                                                                                                |
| Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду. | 0-2 | <p><i>Высокий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла.</li> </ul> <p><i>Средний уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия»- 1 балл</li> </ul> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов</li> </ul>                                   |
| Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни                                   | 0-2 | <p><i>Высокий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла.</li> </ul> <p><i>Средний уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл.</li> </ul> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребёнка о безопасном и здоровом образе жизни - 0 баллов</li> </ul> |

**Контрольно-измерительные материалы**  
**Входной контроль (начальная (нулевая) аттестация)**

**Цель:** выявление первоначального уровня знаний, умений и возможностей и определение природных физических качеств обучающихся.

**Сроки проведения:** сентябрь.

**Адресат:** обучающиеся первого года обучения.

**Форма контроля:** тестирование, выполнение контрольных нормативов.

**Метод контроля:** письменный, практический.

**Форма фиксации результатов:** протокол результатов аттестации обучающихся

**Структура работы:** КИМы представлены в форме комплексной работы, которая состоит из двух частей:

- первая часть (задание 1) представлена в форме тестирования, которое состоит из 10 вопросов с выбором одного правильного ответа. Задание 1 направлено на определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области.

- вторая часть (задание 2) состоит из сдачи контрольных нормативов по определению уровня физических данных. Задание 2 направлено на выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде деятельности.

Время проведения работы – 80 минут.

**Система оценивания:** при оценивании заданий первой части учитываются только правильные ответы, второй части – количество правильно выполненных упражнений. Итоговые результаты начальной (нулевой) аттестации складываются как среднее арифметическое результатов теоретических и практических знаний и умений обучающихся:

$$\frac{(T+П)}{2} = ИР, \text{ где}$$

Т – результат выполнения теоретической части

П – результат выполнения практической части

ИР – итоговый результат аттестации.

Итоговые результаты аттестации записываются в протоколе отдельной графой.

**Отслеживание результатов аттестации** проводится посредством мониторинга числа обучающихся, успешно прошедших аттестацию. Результатом успешного прохождения аттестации является положительная динамика качественного и количественного выполнения контрольных нормативов.

### **Задание 1. Тестирование**

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273 ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

### **Контрольно-измерительные материалы**

#### **Контрольно-измерительные материалы для проведения начальной (нулевой) аттестации**

#### **Теоретические вопросы**

1. Какие виды борьбы входят в спортивную борьбу?

- 1) Греко-римская;
- 2) Вольная;
- 3) Дзюдо;
- 4) Самбо.

2. Чем отличаются виды борьбы друг от друга?

- 1) Правилами;
- 2) Техникой;
- 3) Особенности соревнования

3. Какие виды борьбы входят в Олимпийский вид спорта?

- 1) Греко-римская борьба;
- 2) Вольная;
- 3) Дзюдо;

**Зачетные требования  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

| Название упражнения                                     | пол     | результат |         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|-----------|---------|---------|
|                                                         |         | низкий    | средний | высокий |
| Прыжок в длину с места (см)                             | Юноши   | 115       | 120     | 125     |
|                                                         | Девушки | 110       | 115     | 120     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | Юноши   | 5         | 10      | 15      |
|                                                         | Девушки | 2         | 3       | 5       |
| Подъем туловища лежа на спине (количество раз)          | Юноши   | 11        | 13      | 15      |
|                                                         | Девушки | 7         | 8       | 9       |

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения промежуточной аттестации**

**Теоретические вопросы**

1. Форма одежды?
  - 1.1. Борцовское трико;
  - 1.2. Борцовки;
  - 1.3. Кимоно;
2. Какие приемы есть в спортивной борьбе?
  - 2.1. Броски прогибом через спину;
  - 2.2. Перевод рывком, нырком;
  - 2.3. Подсечка;
3. Какие приемы есть в партере?
  - 3.1. Рычаги;
  - 3.2. Замки;
  - 3.3. Удушающие;
  - 3.4. Волевые.

**Зачетные требования  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

| Название упражнения                                     | пол     | результат |         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|-----------|---------|---------|
|                                                         |         | низкий    | средний | высокий |
| Прыжок в длину с места (см)                             | Юноши   | 116       | 121     | 127     |
|                                                         | Девушки | 111       | 116     | 121     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | Юноши   | 7         | 11      | 16      |
|                                                         | Девушки | 3         | 4       | 6       |
| Подъем туловища лежа на спине (количество раз)          | Юноши   | 12        | 14      | 16      |
|                                                         | Девушки | 8         | 9       | 10      |

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения итоговой аттестации**

**Теоретические вопросы**

4. На каких коврах борются в спортивной борьбе?

4.1. Ковер борцовский размером 12 х 12

4.2. Татами

5. Цвет борцовского трико?

5.1. Красный

5.2. Синий

5.3. Время продолжительности борьбы на соревнованиях юношей и взрослых?

5.4. Юноши 2 минуты борьбы в первый период, перерыв 30 сек

5.5. 2 минуты второй период, общий 4 минуты

5.6. У взрослых первый период 3 мин, второй период 3 мин- общий 6 мин

**Зачетные требования  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

| Название упражнения                                     | пол     | результат |         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|-----------|---------|---------|
|                                                         |         | низкий    | средний | высокий |
| Прыжок в длину с места (см)                             | Юноши   | 120       | 125     | 135     |
|                                                         | Девушки | 116       | 121     | 126     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | Юноши   | 12        | 17      | 21      |
|                                                         | Девушки | 7         | 9       | 11      |
| Подъем туловища лежа на спине (количество раз)          | Юноши   | 15        | 17      | 20      |
|                                                         | Девушки | 10        | 11      | 12      |

# Календарный учебный график объединения «Спортивная борьба» (группа 2)

| №<br>п/<br>п | дата        |       | время                                     | Форма<br>занятия | Кол-во<br>часов | Тема занятия                                                                                                              | Место<br>проведения         | Форма<br>контроля                  |
|--------------|-------------|-------|-------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|              | По<br>плану | Факт. |                                           |                  |                 |                                                                                                                           |                             |                                    |
| 1.           | 02.09       |       | 14.10-14.50                               | групповая        | 1               | Инструктаж по технике безопасности. Чем полезны занятия спортивной борьбой. Обзор предстоящих соревнований.               | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
|              |             |       | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |                  | 2               |                                                                                                                           |                             |                                    |
| 2.           | 04.09       |       | 14.10-14.50                               | групповая        | 1               | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся ОРУ в зале                                               | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
|              |             |       | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |                  | 2               |                                                                                                                           |                             |                                    |
| 3.           | 07.09       |       | 14.10-14.50                               | групповая        | 1               | История спортивной борьбы Специально-подготовительные упражнения борца                                                    | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
|              |             |       | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |                  | 2               |                                                                                                                           |                             |                                    |
| 4            | 09.09       |       | 14.10-14.50                               | групповая        | 1               | Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты. Врачебный контроль. Медицинское обследование                     | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
|              |             |       | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |                  | 2               |                                                                                                                           |                             |                                    |
| 5            | 11.09       |       | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая        | 3               | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                                              | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |
| 6            | 14.09       |       | 14.10-14.50                               | групповая        | 1               | Контрольно-переводные нормативы Воспитание физических качеств борца                                                       | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
|              |             |       | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |                  | 2               |                                                                                                                           |                             |                                    |
| 7            | 16.09       |       | 14.10-14.50                               | групповая        | 1               | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты. | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
|              |             |       | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |                  | 2               |                                                                                                                           |                             |                                    |
| 8            | 18.09       |       | 14.10-14.50                               | групповая        | 1               | ОРУ подвижные игры Основы техники и тактики спортивной борьбы Приемы в стойке                                             | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
|              |             |       | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |                  | 2               |                                                                                                                           |                             |                                    |
| 9            | 21.09       |       | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая        | 3               | Воспитание физических качеств борца                                                                                       | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 10           | 23.09       |       | 14.10-14.50                               | групповая        | 1               | Правила соревнований Специально-подготовительные упражнения борца                                                         | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
|              |             |       | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |                  | 2               |                                                                                                                           |                             |                                    |

|    |       |  |                                           |           |        |                                                                                                             |                              |                                                  |
|----|-------|--|-------------------------------------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|
| 11 | 25.09 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Воспитание физических качеств борца<br>ОРУ на воздухе, кросс, подвижные игры                                | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Практическая работа                              |
| 12 | 28.09 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке                                                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Практическая работа                              |
| 13 | 30.09 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся<br>Воспитание физических качеств борца     | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Собеседование, практическая работа               |
| 14 | 02.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Воспитание физических качеств борца<br>Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.             | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Текущий контроль.<br>Наблюдение                  |
| 15 | 05.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                                | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Собеседование, практическая работа               |
| 16 | 07.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ в зале<br>Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                  | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Собеседование, практическая работа               |
| 17 | 09.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2<br>1 | Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.<br>Воспитание физических качеств борца             | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Собеседование, практическая работа               |
| 18 | 12.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Воспитание физических качеств борца<br>Основы методики обучения и тренировки борца                          | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Практическая работа                              |
| 19 | 14.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Моральная, психологическая подготовка борца<br>Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Текущий контроль.<br>Наблюдение                  |
| 20 | 16.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Подвижные игры. Комбинированные эстафеты                                                                    | спортзал, Нефтяников, 11 «Д» | Практическая работа                              |
| 21 | 19.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Специально-подготовительные упражнения борца<br>Игры для развития гибкости, силы, координации,              | спортзал, Нефтяников, 11 «Д» | Тестирование (выполнение контрольных нормативов) |

|    |       |  |                                           |           |        |                                                                                                        |                              |                                    |
|----|-------|--|-------------------------------------------|-----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|    |       |  |                                           |           |        | быстроты.                                                                                              |                              |                                    |
| 22 | 21.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке                                            | спортзал, Нефтяников, 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 23 | 23.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Специально-подготовительные упражнения борца<br><b>Начальная (нулевая) аттестация</b>                  | спортзал, Нефтяников, 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 24 | 26.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                           | спортзал, Нефтяников, 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 25 | 30.10 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2<br>1 | Правила соревнований ОРУ на воздухе, подвижные игры                                                    | спортзал, Нефтяников, 11 «Д» | Практическая работа                |
| 26 | 02.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2<br>1 | Основы техники и тактики спортивной борьбы<br>Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты. | спортзал, Нефтяников, 11 «Д» | Текущий контроль.<br>Наблюдение    |
| 27 | 06.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                                    | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Собеседование, практическая работа |
| 28 | 09.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                           | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Собеседование, практическая работа |
| 29 | 11.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Участие в соревнованиях                                                                                | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Собеседование, практическая работа |
| 30 | 13.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Специально-подготовительные упражнения борца<br>Воспитание физических качеств борца                    | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Практическая работа                |
| 31 | 16.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                           | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Текущий контроль.<br>Наблюдение    |
| 32 | 18.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.                                               | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Практическая работа                |
| 33 | 20.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся<br>ОРУ подвижные игры                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Собеседование, практическая работа |
| 34 | 22.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                                    | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Практическая работа                |
| 35 | 23.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Правила соревнований ОРУ в зале, подвижные игры                                                        | спортзал, Нефтяников 11 «Д»  | Практическая работа                |

|    |       |  |                                           |           |            |                                                                                                              |                             |                                                           |
|----|-------|--|-------------------------------------------|-----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 36 | 25.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3          | Воспитание физических качеств борца                                                                          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение                              |
| 37 | 27.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3          | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке                                                  | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                        |
| 38 | 30.11 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2     | Врачебный контроль, самоконтроль<br>Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                        |
| 39 | 02.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2<br>1     | Правила соревнований<br>Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                         | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                        |
| 40 | 04.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3          | Воспитание физических качеств борца                                                                          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                                       |
| 41 | 07.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3          | ОРУ в зале, на воздухе, подвижные игры                                                                       | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение                              |
| 42 | 09.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2     | Специально-подготовительные упражнения борца<br>Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                                       |
| 43 | 11.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3          | Воспитание физических качеств борца                                                                          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                        |
| 44 | 14.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3          | Участие в соревнованиях                                                                                      | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                                       |
| 45 | 16.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br><br>2 | История спортивной борьбы<br><b>Промежуточная аттестация</b>                                                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Беседа<br>Тестирование, Выполнение контрольных нормативов |
| 46 | 18.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3          | Воспитание физических качеств борца                                                                          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                        |
| 47 | 21.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2     | ОРУ в зале<br>Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                   | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                                       |
| 48 | 23.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3          | Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.                                                     | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                        |
| 49 | 25.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35                | групповая | 1<br>2     | Воспитание физических качеств борца.                                                                         | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                        |

|    |       |  |                                           |           |        |                                                                                                     |                             |                                    |
|----|-------|--|-------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|    |       |  | 15.40-16.20                               |           |        | Игры для развития гибкости, координации, силы, быстроты.                                            |                             |                                    |
| 50 | 28.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Специально-подготовительные упражнения борца                                                        | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 51 | 03.12 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке                                         | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 52 | 11.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ в зале, подвижные игры<br>Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |
| 53 | 13.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 54 | 15.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Специально-подготовительные упражнения борца<br>Воспитание физических качеств борца                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 55 | 18.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2<br>1 | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке.<br>Воспитание физических качеств борца | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 56 | 20.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ подвижные игры<br>Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.                      | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |
| 57 | 22.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Воспитание физических качеств борца<br>Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 58 | 25.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 59 | 27.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Правила соревнований<br>ОРУ в зале                                                                  | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 60 | 29.01 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке                                         | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 61 | 01.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Участие в соревнованиях                                                                             | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |

|    |       |  |                                           |           |        |                                                                                                                          |                                   |                                          |
|----|-------|--|-------------------------------------------|-----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|
| 62 | 03.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Правила соревнований<br>Игры для развития<br>гибкости, силы,<br>координации,<br>быстроты.                                | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Практическая<br>работа                   |
| 63 | 05.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и<br>тактики спортивной<br>борьбы. Приемы в<br>партере                                                    | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Собеседование,<br>практическая<br>работа |
| 64 | 08.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ в зале, на воздухе<br>Игры для развития<br>гибкости, силы,<br>координации,<br>быстроты.                              | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Практическая<br>работа                   |
| 65 | 10.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2<br>1 | Игры для развития<br>гибкости, силы,<br>координации,<br>быстроты.<br>Воспитание<br>физических качеств<br>борца           | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Практическая<br>работа                   |
| 66 | 12.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и<br>тактики спортивной<br>борьбы. Приемы в<br>стойке                                                     | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Собеседование,<br>практическая<br>работа |
| 67 | 15.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание<br>физических качеств<br>борца                                                                                | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Практическая<br>работа                   |
| 68 | 17.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2<br>1 | Специально-<br>подготовительные<br>упражнения борца<br>Игры для развития<br>гибкости, силы,<br>координации,<br>быстроты. | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Собеседование,<br>практическая<br>работа |
| 69 | 19.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и<br>тактики спортивной<br>борьбы. Приемы в<br>стойке                                                     | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Собеседование,<br>практическая<br>работа |
| 70 | 22.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ подвижные игры<br>Основы техники и<br>тактики спортивной<br>борьбы. Приемы в<br>партере                              | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Собеседование,<br>практическая<br>работа |
| 71 | 24.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание<br>физических качеств<br>борца                                                                                | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Практическая<br>работа                   |
| 72 | 26.02 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и<br>тактики спортивной<br>борьбы. Приемы в<br>стойке                                                     | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Текущий<br>контроль.<br>Наблюдение       |
| 73 | 01.03 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Специально-<br>подготовительные<br>упражнения борца<br>Игры для развития<br>гибкости, силы,<br>координации,<br>быстроты. | спортзал,<br>Нефтяников<br>11 «Д» | Практическая<br>работа                   |
| 74 | 03.03 |  | 14.10-14.50                               | групповая | 3      | ОРУ в зале, на воздухе,<br>подвижные игры                                                                                | спортзал,<br>Нефтяников           | Собеседование,<br>практическая           |

|    |       |  |                                               |           |        |                                                                                              |                             |                                    |
|----|-------|--|-----------------------------------------------|-----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|    |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                    |           |        |                                                                                              | 11 «Д»                      | работа                             |
| 75 | 05.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты. Воспитание физических качеств борца | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 76 | 10.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |
| 77 | 12.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ в зале, подвижные игры<br>Воспитание физических качеств борца                            | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 78 | 15.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Специально-подготовительные упражнения борца<br>Воспитание физических качеств борца          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 79 | 17.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                 | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 80 | 19.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.                                     | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 81 | 22.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |
| 82 | 24.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ в зале, на воздухе, кросс, подвижные игры<br>Воспитание физических качеств борца         | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 83 | 26.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |
| 84 | 29.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке                                  | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 85 | 31.03 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 86 | 02.04 |  | 14.10-14.50<br><br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2<br>1 | Специально-подготовительные упражнения борца<br>Воспитание физических качеств борца          | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 87 | 05.04 |  | 14.10-14.50                                   | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной                                                          | спортзал, Нефтяников        | Практическая работа                |

|     |       |  |                                           |           |        |                                                                                                          |                             |                                    |
|-----|-------|--|-------------------------------------------|-----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20                |           |        | борьбы. Приемы в стойке                                                                                  | 11 «Д»                      |                                    |
| 88  | 07.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ в зале, на воздухе<br>Воспитание физических качеств борца                                            | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |
| 89  | 09.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Основы техники и тактики спортивной борьбы<br>Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.   | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 90  | 12.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Специально-подготовительные упражнения борца                                                             | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 91  | 14.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                             | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 92  | 16.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                                      | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 93  | 19.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 2      | Участие в соревнованиях                                                                                  | По назначению               | Собеседование, практическая работа |
| 94  | 21.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке                                              | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 95  | 23.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                                      | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 96  | 26.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Контрольно-переводные нормативы<br>Основы техники и тактики спортивной борьбы.                           | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение       |
| 97  | 28.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты.<br>Специально-подготовительные упражнения борца | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 98  | 30.04 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Воспитание физических качеств борца                                                                      | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 99  | 03.05 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 1<br>2 | ОРУ на воздухе, кросс, подвижные игры<br>Воспитание физических качеств борца                             | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа |
| 100 | 05.05 |  | 14.10-14.50<br>14.55-15.35<br>15.40-16.20 | групповая | 3      | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в стойке                                              | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                |
| 101 | 07.05 |  | 14.10-14.50                               | групповая | 1      | Врачебный контроль                                                                                       | спортзал,                   | Текущий                            |

|     |       |  |                            |           |   |                                                                                                        |                             |                                                    |
|-----|-------|--|----------------------------|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20 |           | 2 | Воспитание физических качеств борца                                                                    | Нефтяников 11 «Д»           | контроль. Наблюдение                               |
| 102 | 10.05 |  | 14.10-14.50                | групповая | 1 | Воспитание физических качеств борца                                                                    | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                                |
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20 |           | 2 |                                                                                                        |                             |                                                    |
| 103 | 12.05 |  | 14.10-14.50                | групповая | 3 | Основы техники и тактики спортивной борьбы. Приемы в партере                                           | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                 |
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20 |           |   |                                                                                                        |                             |                                                    |
| 104 | 14.05 |  | 14.10-14.50                | групповая | 3 | Воспитание физических качеств борца                                                                    | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                                |
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20 |           |   | <b>Итоговая аттестация</b>                                                                             |                             |                                                    |
| 105 | 19.05 |  | 14.10-14.50                | групповая | 1 | ОРУ на воздухе, кросс                                                                                  | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Практическая работа                                |
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20 |           | 2 | Воспитание физических качеств борца                                                                    |                             |                                                    |
| 106 | 21.05 |  | 14.10-14.50                | групповая | 3 | Воспитание физических качеств борца                                                                    | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Собеседование, практическая работа                 |
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20 |           |   |                                                                                                        |                             |                                                    |
| 107 | 24.05 |  | 14.10-14.50                | групповая | 3 | Специально-подготовительные упражнения борца. Игры для развития гибкости, силы, координации, быстроты. | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение. Практическая работа. |
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20 |           |   |                                                                                                        |                             |                                                    |
| 108 | 26.05 |  | 14.10-14.50                |           | 3 | Участие в соревнованиях                                                                                | спортзал, Нефтяников 11 «Д» | Текущий контроль. Наблюдение. Практическая работа. |
|     |       |  | 14.55-15.35<br>15.40-16.20 |           |   |                                                                                                        |                             |                                                    |