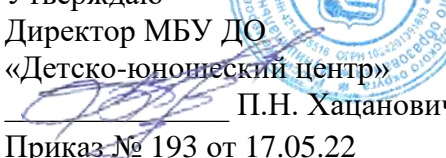




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
Протокол от 17.05.22 № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»

П.Н. Хацанович
Приказ № 193 от 17.05.22



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Борьба грэпплинг»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик:
Валитов Альберт Шарипович,
педагог дополнительного образования

Оглавление

Паспорт программы «Борьба грэпплинг»	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы «Борьба грэпплинг»	6
1.1. Пояснительная записка «Борьба грэпплинг»	6
Направленность программы «Борьба грэпплинг»	6
Актуальность программы «Борьба грэпплинг»	6
Отличительные особенности программы «Борьба грэпплинг»	6
Адресат программы «Борьба грэпплинг»	7
Объём программы «Борьба грэпплинг»	7
Формы обучения и виды занятий по программе «Борьба грэпплинг»	7
Срок освоения программы «Борьба грэпплинг»	8
Режим занятия «Борьба грэпплинг»	8
1.2. Цель и задачи программы «Борьба грэпплинг»	8
1.3. Содержание программы «Борьба грэпплинг»	9
Учебный план 1 года обучения	9
Содержание учебного плана 1 года обучения	9
Учебный план 2 года обучения	11
Содержание учебного плана 2 года обучения	12
Учебный план 3 года обучения	14
Содержание учебного плана 3 года обучения	15
Учебный план 4 года обучения	17
Содержание учебного плана 4 года обучения	18
1.4. Планируемые результаты освоения программы «Борьба грэпплинг»	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий «Борьба грэпплинг»	21
Календарный учебный график «Борьба грэпплинг»	21
Условия реализации программы «Борьба грэпплинг»	21
Этапы и формы аттестации «Борьба грэпплинг»	22
Оценочные материалы «Борьба грэпплинг»	27
Методические материалы «Борьба грэпплинг»	27
Список литературы «Борьба грэпплинг»	29
Приложение №1	30
Приложение №2	33
Приложение №3	36
Приложение №4	38
Приложение №5	38
Приложение №6	40

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг»
Разработчик программы:
Валитов Альберт Шарипович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Валитов Альберт Шарипович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
физкультурно-спортивная
Цель программы:
формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка посредством занятий спортивной борьбой - грэпплинг
Задачи программы
обучающие: - познакомить учащихся с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы - грэпплинг; - обучить учащихся технике и тактике спортивной борьбы - грэпплинг; - формировать у учащихся навыки ведения схватки.
воспитательные: - формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни; - воспитывать у учащихся морально-волевые качества; - воспитывать у учащихся культуру общения и взаимодействия в коллективе;
развивающие: - формировать у учащихся умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; - развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию; - развивать у учащихся познавательную активность и интерес к занятиям спортивной борьбой грэпплинг и спортом в целом.
Возраст учащихся:
от 11 до 17 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2022
Сроки реализации программы:
4 года/лет (всего 864 часа, по 216 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none">1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
16. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
18. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
20. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
21. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;

22. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
23. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
24. Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
 - Учебный план МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Методическое обеспечение программы: инструкции по Т.Б., схемы, плакаты, специальная литература, видео материалы, слайд-презентации по темам программы и т.д.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие физических способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения и основной образовательной программы, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами и основного общего образования.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия спортивной борьбой - Грэпплинг направлены на решение стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Отличительные особенности программы

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия спортивной борьбой - грэпплинг включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, при систематических занятиях вольной борьбой создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия борьбой можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. Большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей.

Уровень сложности ДООП:

1-й год обучения – стартовый уровень

2-й год обучения – базовый уровень

3-4й год обучения – продвинутый уровень (этап совершенствования)

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг» разработана для учащихся от 11-17 лет. Занятия проводятся в группах из 15-28 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПин).

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг» составляет 864 часа: по 216 часов в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»:

- Индивидуальная работа
- Парная работа
- Групповая работа
- Тренировочные занятия
- Теоретические занятия
- Тренировочные сборы
- Игра
- Дистанционная форма
- Экскурсии
- Мастер-класс
- Соревнование
- и др.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Типы занятий:

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- объяснительно иллюстрированный (при объяснении нового материала)
- репродуктивные (способствуют формированию знаний, умений и навыков через систему упражнений)
- устного контроля и самоконтроля
- самостоятельная деятельность.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг» составляет 4 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются различные мессенджеры: группа WhatsApp, личная страница педагога ВКонтакте.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка посредством занятий спортивной борьбой - грэпплинг

Задачи

обучающие:

- познакомить учащихся с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы - грэпплинг;
- обучить учащихся технике и тактике спортивной борьбы - грэпплинг;
- формировать у учащихся навыки ведения схватки.

воспитательные:

- формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать у учащихся морально-волевые качества;
- воспитывать у учащихся культуру общения и взаимодействия в коллективе;

развивающие:

- формировать у учащихся умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать у учащихся познавательную активность и интерес к занятиям спортивной борьбой грэпплинг и спортом в целом.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения стартовый уровень

Цель 1 года обучения: развитие физических качеств учащихся посредством занятий борьбой грэпплинг

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- познакомить учащихся с первоначальными понятиями о технике и тактике спортивной борьбы;

- познакомить учащихся с основным видам стоек и схваток в борьбе;

- познакомить учащихся со специальной терминологией.

Воспитательные:

- формировать у учащихся интерес к занятиям борьбой грэпплинг.

Развивающие:

- развить у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Развитие боевого искусства борьба-грэпплинг	16	4	12	Педагогическое наблюдение сдача нормативов, соревнование, опрос
3.	Основы ЗОЖ	16	4	12	
4.	Растяжка	30	5	25	
5.	Общая физическая подготовка	30	5	25	
6.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	
7.	Подвижные игры	30	2	28	
8.	Приемы борьбы	30	5	25	
9.	Приемы борьбы Грэпплинг	30	5	25	
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Итого:	216	34	182	

Содержание учебного плана 1 года обучения Стартовый уровень

Тема 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2ч.)

Теория. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Опрос «Виды упражнений борца».

Тема 2. Развитие боевого искусства борьба грэпплинг (16 ч)

Теория История развития грэпплинга на международной арене. Истоки грэпплинга. Грэпплинг в России. Экипировка бойца грэпплинга. Правила грэпплинга. Известные грэпплеры.

Практика. Просмотр видеофильмов, презентаций, подбор литературы, составление презентаций, докладов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Опрос «Развитие грэпплинга».

Тема 3. Основы ЗОЖ (16 ч.)

Теория. Здоровье как ценность человека. Обеспечение здорового образа жизни. Самооценка собственного здоровья. Физическое и психическое здоровье. Физические и психические нагрузки. Правила здорового образа жизни.

Практика. Просмотр видеофильмов, презентаций, подбор литературы, составление презентаций, докладов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Опрос «Правила здорового образа жизни».

Тема 4. Растяжка (30 ч.)

Теория. Техника безопасности. Необходимость растяжки. Влияние стретчинга на организм. Функции организма. Правила растяжки.

Практика. Обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра) Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Общая физическая подготовка (30 ч.)

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

Практика. Бег на разные дистанции. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения со скакалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка (30 ч.)

Теория. Ознакомление с правилами борьбы, ведением схватки. Название позиций. Название приемов.

Практика. Учебные тренировочные схватки по правилам борьбы (грэпплинг). Отработка самостраховки.

Форма контроля. Сдача нормативов.

Тема 7. Подвижные игры (30 ч.)

Теория. Техника безопасности. Условия игры.

Практика. Подвижные игры с элементами борьбы (Борьба за мяч, перетягивание каната, «Пятнашки с касанием колена или бедра», «Тянем репку», «Пятнашки с касанием плеча», «Армрестлинг на колене», «Борьба на линии», регби, мини баскетбол, вышибалы и т.д.)

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 8. Приемы борьбы (30 ч.)

Теория. Ознакомление с основными стойками в борьбе. Изучение основных приемов в партере. Название позиций. Поэтапный разбор бросков через бедро. Поэтапный разбор броска «мельница». Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. Изучение этапов выполнения самостраховки.

Практика. Отработка основных стоек. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Практическое изучение и отработка приемов в партере. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «мельница». Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Форма контроля. Опрос «Основные приемы борьбы».

Тема 9. Приемы борьбы грэпплинг (30 ч.)

Теория. Отличительные особенности борьбы грэпплинг. Изучение моделей тактического движения во время борьбы грэпплинг. Повторение техники безопасности во время борьбы. Изучение этапов выполнения самостраховки во время выполнения элементов борьбы грэпплинг.

Практика. Отработка основных элементов борьбы грэпплинг.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Соревнования.

Тема 10. Итоговое занятие (2 ч.)

Практика. Показательные выступления

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Учебный план 2 года обучения базовый уровень

Цель 2 года обучения: формирование практических навыков выполнения основных стоек и схваток

Задачи 2 года обучения.

Обучающие:

- расширять знания учащихся по основным технико-тактическим действиям в основных видах стоек и схваток;
- познакомить учащихся с правилами участия в соревнованиях, и способами их проведения.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся основы культуры поведения.

Развивающие:

- развивать у учащихся умения выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по спортивной борьбе;
- формировать у учащихся умения самостоятельно выполнять поставленные задачи и находить наиболее эффективные способы решения;
- развивать у учащихся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение.
2.	Культура борьбы-грэпплинг	16	4	12	Педагогическое наблюдение сдача нормативов, соревнование, опрос
3.	Основы ЗОЖ	16	4	12	
4.	Растяжка	30	5	25	
5.	Общая физическая подготовка	30	5	25	
6.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	
7.	Подвижные игры	30	2	28	
8.	Приемы борьбы	30	5	25	

9.	Приемы борьбы Грэпплинг	30	5	25	
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование
	Итого:	216	34	182	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

Тема 1. Водное занятие. Инструктаж по ТБ. (2ч.)

Теория: Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 2. Культура борьбы-грэпплинг (16 ч.)

Теория. Возникновение грэпплинга. Развитие грэпплинга в России. Победы российских борцов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития грэпплинга в России.

Практика. Просмотр видеofilьмов, презентаций, подбор литературы, составление презентаций, докладов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Опрос «Развитие грэпплинга в России»

Тема 3. Основы ЗОЖ (16 ч.)

Теория. Техника безопасности. Для чего нам нужна зарядка. Рацион спортсмена. Распорядок дня спортсмена. Оптимальные физические нагрузки.

Практика. Просмотр видеofilьмов, презентаций, подбор литературы, составление презентаций, докладов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Опрос «Основы здорового образа жизни».

Тема 4. Растяжка (30 ч.)

Теория. Техника безопасности. Техника безопасности. Правила подготовки мышц к растяжке.

Практика. Обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра). Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Закрепление полученных навыков 1 года обучения.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Общая физическая подготовка (30 ч.)

Теория. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Основы спортивного питания. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Практика. Упражнения для мышц брюшного пресса:

- лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднимание туловища;
- лежа на спине с упором на локтях, переменное поднимание и сгибание ног («велосипед»);
- лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»
- в виси на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди,

- другие.

Упражнение для мышц спины:

- лежа на животе, руки вытянутые вверх, поочередное поднимание прямых ног и рук,
- и другие.

Упражнения для мышц ног:

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки через скакалку;
- ходьба выпадами;
- зашагивание на возвышенность;
- ходьба в полуприседе;
- и другие.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;
- подтягивание по гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине;
- и другие.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка (30 ч.)

Теория. Углубленное ознакомление с правилами борьбы, ведением схватки. Название позиций. Название приемов.

Практика. Обучение элементам базовой стойки, «Бой с тенью». Борьба стоя и борьба лежа. Выполнение упражнений, развивающих способность к выполнению быстрых, акробатических движений.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

Тема 7. Подвижные игры (30 ч)

Теория. Техника безопасности. Условия игры.

Практика. Подвижные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 8. Приемы борьбы (30 ч.)

Теория. Приёмы в стойке:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер рывком, нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Практика. Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Опрос «Использование приемов».

Тема 9. Приемы борьбы грэпплинг (30 ч.)

Теория Техника безопасности. Этика борца.

Практика Закрепление полученных борцовских навыков борца грэпплинг путём организации борцовских схваток, для формирования интереса, и участия в соревнованиях (к соревнованиям допускаются учащиеся с 8 лет). Отработка захватов, простейших бросков борьбы грэпплинг.

Форма контроля. Соревнование.

Тема 10. Итоговое занятие (2 ч.)

Практика. Соревнование среди учащихся.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Учебный план 3 года обучения базовый уровень

Цель - формирование технико-тактические действий в условиях ведения поединков с разными соперниками;

Задачи

Обучающие:

- углубить знания учащихся по технике комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- развивать технику и тактику ведения схватки у учащихся.

Воспитательные:

- формировать у учащихся понимание о необходимости занятий спортивной борьбой и спортом;

Развивающие:

- формировать у учащихся умения оценивать правильность выполнения своих действий;
- формировать у учащихся умения вносить необходимые коррективы в действия.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Опрос
2.	Грэпплинг как вид единоборств	16	4	12	Педагогическое наблюдение сдача нормативов, соревнование, опрос
3.	Основы ЗОЖ	16	4	12	
4.	Растяжка	30	5	25	
5.	Общая физическая подготовка	30	5	25	
6.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	
7.	Подвижные игры	30	2	28	
8.	Приемы борьбы	30	5	25	
9.	Приемы борьбы Грэпплинг	30	5	25	
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Итого:	216	34	182	

Содержание учебного плана 3 года обучения (продвинутый уровень)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2ч.)

Теория. Цель, задачи 3 года обучения. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Форма контроля. Опрос «Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца».

Тема 2. Грэпплинг как вид единоборств (16 ч.)

Теория. Техника и особенности грэпплинга. Основные приемы грэпплинга. Отличия грэпплинга от других единоборств. Основные травмы грэпплеров. Правила которые необходимо соблюдать для того что бы избежать травм.

Практика. Просмотр видеофильмов, презентаций, отработка ранее полученных навыков. Подготовка докладов.

Форма контроля. Опрос «Ка избежать травм». Педагогическое наблюдение.

Тема 3. Основы ЗОЖ (16 ч.)

Теория. Безопасность жизнедеятельности. Человек и компьютер. Вирусные инфекции. Влияние высоких и низких температур на организм. Травматизм и его профилактика. Водный баланс человека.

Практика. Викторина «Что я знаю о ЗОЖ». Просмотр фильма о ЗОЖ. Игра «В царстве бактерий».

Форма контроля. Опрос «Правила ЗОЖ»

Тема 4. Растяжка (30ч.)

Теория. Комплекс упражнение на растяжку. Форма и последовательность выполнения упражнений на растяжку. Возможности статических упражнений на растяжку.

Практика. Растяжка мышц ног, сед шпагат. Растяжка мышц спины. Мост из положения лежа. Работа на равновесие, над толчком. Обучение новых элементов. Работа в стойке на локтях. Работа в стойке на руках, переходы. Растяжка мышц всего тела. Растяжка мышц на шею, рук, спины. Упражнения на гибкость. Выполнение кувырков с различного положения.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

Тема 5. Общая физическая подготовка (30 ч.)

Теория. Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: Упражнения без предметов:

Для рук:

поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;

движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно).

Для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание

согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на

животе, ноги удерживаются партнёром.

для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднимание на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе,

отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки.

различных исходных положений ног, различные прыжки.

Форма контроля. Сдача нормативов

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка (30 ч.)

Теория. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца. Правила самостраховки. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Практика. Игры на завладение обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Практическое изучение и отработка приемов в партере. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «зацеп изнутри». Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Форма контроля. Сдача нормативов

Тема 7. Подвижные игры (30ч.)

Теория Навыки, развивающиеся при участии в подвижных играх. Правила игр. Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика Участие в подвижных играх челнок с набивным мячом, круговая лапта, трудный переход, ноги от земли, мяч соседу, эстафета с мечами по кочкам и др. Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 8. Приемы борьбы (30 ч.)

Теория. Изучение маневров способных отвлечь внимание противника. Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика. Отработка обманных манёвров. Отработка разных моделей движения во время борьбы. Отработка приемов помогающих освободиться от захвата. Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 9. Приемы борьбы Грэпплинг (30 ч.)

Теория. Изучение маневров способных отвлечь внимание грэпплеров. Изучение моделей тактического движения во время борьбы- грэпплинг. Изучение моделей выхода из захвата.

Повторение техники безопасности во время борьбы грэпплинг. Разбор ошибок грэпплеров. Изучение техники мастеров спорта грэпплинга. Система проведения соревнований

Практика. Отработка обманных манёвров. Отработка разных моделей движения во время борьбы грэпплинг. Отработка приемов помогающих освободиться от захвата в борьбе грэпплинг. Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения. Проведение соревнований

Форма контроля. Соревнования

Тема 10. Итоговое занятие Приемы борьбы (2 ч.)

Практика. Показательные выступления

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

Учебный план 4 года обучения

Продвинутый уровень

Цель - формирование технико-тактических действий в условиях ведения поединков с разными соперниками;

Задачи

Обучающие:

-Научить учащихся выполнять разнообразные технико–тактические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке.

-Сформировать у учащихся арсенал из 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку

- Ознакомить учащихся с системой проведения соревнований.

Воспитательные:

-Формировать у учащихся потребность к занятиям борьбой-грэпплинг и ведению здорового образа жизни;

-Формировать у учащихся бережное отношение к своему физическому здоровью

Развивающие:

-Развивать двигательную активность учащихся за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Педагогическое наблюдение сдача нормативов, соревнование, сдача нормативов, опрос
3.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	
4.	Приемы борьбы	30	2	28	
5.	Приемы борьбы грэпплинг	30	2	28	
6.	Специальная физическая подготовка	30	2	28	
7.	Инструкторская и судейская практика	30	6	24	
8.	Участие в соревнованиях	30	2	28	
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение во время показательных выступлений

Итого:	216	22	194	
--------	-----	----	-----	--

Содержание учебного плана 4 года обучения (продвинутый уровень)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (4ч.)

Теория. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Цель, задачи 4 года обучения.

Практика Сдача нормативов

Форма контроля. Опрос «Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.»

Тема 2. Общая физическая подготовка (30 ч.)

Теория. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Практика. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Круговая» работа с противниками. Работа с отягощениями. Работа с борцовским «чучелом. Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках. Упражнения со снарядами. Работа с набивным мячом. Гимнастический комплекс упражнений.

Форма контроля. Сдача контрольных нормативов. Опрос «Гигиена», «Физиологические основа физических качеств».

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (30 ч.)

Теория. Моральная и психологическая подготовка борца Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения борьбы-грэпплинг.

Практика.

–упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

–упражнения для увеличения подвижности позвоночника;

–упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 4. Приемы борьбы (30 ч.)

Теория. Правила проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

Практика. Отработка ранее полученных навыков. Игры в блокирующие захваты. Игры в теснение. Игры в дебюты.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Приемы борьбы Грэпплинг (30 ч.)

Теория. Маневры способные отвлечь внимание грэпплеров. Модели тактического движения во время борьбы- грэпплинг. Модели выхода из захвата. Техника безопасности во время борьбы грэпплинг. Ошибки грэпплеров. Техника мастеров спорта грэпплинга.

Практика. Отработка обманных манёвров. Отработка разных моделей движения во время борьбы грэпплинг. Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата в борьбе грэпплинг. Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения. Приемы в партере.

Форма контроля. Соревнования.

Тема 6. Специальная подготовка (30 ч.)

Теория. Психологическая подготовка. Особенности развития свойств личности. Планирование и контроль тренировки грэпплера. Техника безопасности. Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика. Бег на длинные дистанции, прыжки, подскоки, спортивные игры, игры в футбол, езда на велосипеде, выполнение технических приемов с использованием нестандартного инвентаря. Упражнения с гириями, со штангой, метание гранаты. Упражнения на реакцию.

Форма контроля. Сдача нормативов.

Тема 7 Инструкторская и судейская практика (30 ч.)

Теория. Соревнования по борьбе-грэпплинг, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба.

Практика. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Форма контроля. Соревнования

Тема 8 Участие в соревнованиях (30 ч.)

Теория. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников

Практика. Задание на схватку. Взвешивание. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 9. Итоговое занятие (2 ч.)

Практика. Показательные выступления

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

1 год обучения

Обучающие:

- учащиеся познакомились первоначальными понятиями о технике и тактике спортивной борьбы;

- знание основных видов стоек и схваток в борьбе;

- знание специальной терминологии.

Воспитательные:

- интерес к занятиям борьбой грэпплинг;

Развивающие:

- развиты основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация;

2 год обучения

Обучающие:

- расширены знания учащихся по основным технико-тактическим действиям в основных видах стоек и схваток;

- базовые знания по правилам участия в соревнованиях, и способах их проведения.

Воспитательные:

- положительная мотивация к здоровому образу жизни;

- сформированы основы культуры поведения.

Развивающие:

- умения выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по спортивной борьбе;

- умения самостоятельно выполнять поставленные задачи и находить наиболее эффективные способы решения;

- повысился уровень развития основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, координация.

3 год обучения

Обучающие:

- углублены знания учащихся по технике комбинирования приемов во время схваток и стоек;

- владение техникой и тактикой ведения схватки;

Воспитательные:

- понимание необходимости занятий спортивной борьбой и спортом;

Развивающие:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;

- умение вносить необходимые коррективы в действия.

4 год обучения

Обучающие:

- умение выполнять разнообразные технико-тактические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке;

- сформирован арсенал из 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере;

- знание системы проведения соревнований, умения судить соревнования

Воспитательные:

- потребность к занятиям борьбой-грэпплинг и ведению здорового образа жизни;

- бережное отношение к своему физическому здоровью;

Развивающие:

- повышен уровень развития физических качеств.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	3 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
4	4 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение:

Освоение программы предполагает наличие спортивного зала, застеленного борцовским ковром, оснащенного мультимедийным оборудованием, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, видеоматериалы и т. п.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Для реализации ДООП необходимо учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба греплинг», пособия, схемы, плакаты, специальная литература, интернет источники, слайд-презентации).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
Текущий контроль	Тема 1: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знания техники безопасности на занятиях по грэпплингу -знания о борьбе как виде спорта	Опрос, педагогическое наблюдение
	Тема 2 Развитие боевого искусства борьбы-грэпплинг Знания: -о истории развития грэпплинга, -о экипировки грэпплеров О истоках грэпплинга	Опрос, педагогическое наблюдение
	Тема 3 Основы ЗОЖ Знания: -о понятии здоровья --правила здорового образа жизни	
	Тема 4 Растяжка Знания: -о технике безопасности - о влиянии растяжки на организм - о правилах здорового образа жизни Умения: выполнять элементы растяжки	
	Тема 5: Общая физическая подготовка - знания основной терминологии, техники выполнения упражнений -знания о влиянии занятий спортом на организм -умения выполнять общефизические упражнения совместно с педагогом и другими учащимися	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
	Тема 6 Техничко-тактическая подготовка (борьба с позиций) - знание и владение базовой технико-тактической подготовкой - умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Педагогическое наблюдение
	Тема 7 Подвижные игры - знания о техники безопасности, правилах игры -умения соблюдать условия игры, выносливость, реакцию	Опрос
	Тема 8. Приемы борьбы	Опрос

	- знания и владение основными приемами борьбы -умения выполнять основные стойки	
	Тема 9 Приемы борьбы грэпплинг знания и владение основными приемами борьбы-грэпплинг -умения выполнять основные стойки в грэпплинге	Педагогическое наблюдение, соревнования
Промежуточная аттестация	Тема 5 Итоговое занятие демонстрация умений и навыков борьбы грэпплинг.	Педагогическое наблюдение
2 год обучения		
Текущий контроль	Тема1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. - знание правил поведения во время учебно-тренировочных занятий в зале и на спортивной площадке;	Педагогическое наблюдение
	Тема 2 Культура борьбы грэпплинг Знания: О истории возникновения грэпплинга О развитии грэпплинга в России	Педагогическое наблюдение, опрос
	Тема 3 Основы ЗОЖ Знания о технике безопасности о рационе питания спортсмена	Педагогическое наблюдение, опрос
	Тема 4 Растяжка знания о технике безопасности и правилах подготовки мышц Умения выполнять движение туловищем, пружинистые покачивания в выпадах, шпагаты	Педагогическое наблюдение
	Тема 5 Общая физическая подготовка уровень развития физических качеств -знание истории возникновения борьбы грэпплинг. -умение взаимодействовать друг с другом	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Тема 6 Техничко-тактическая подготовка (борьба с позиций) -умение правильно выполнять приемы в партере. -умение правильно выполнять приемы в стойке.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Тема 7 Подвижные игры - знания о техники безопасности, правилах игры -умения соблюдать условия игры, -умения стремительно реагировать в условиях игры	Педагогическое наблюдение

	<p>Тема 8 Приемы борьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение выполнять: бросок подворотом захватом за руку; бросок наклоном с различными -сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2; -перевод в партер рывком, нырком; - сваливание скручиванием; 	Педагогическое наблюдение
	<p>Тема 9 Приемы борьбы грэпплинг</p> <p>знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - о технике безопасности - об этики борца <p>Умения при выполнении захватов, бросков и т.д.</p>	Соревнования
Промежуточная аттестация	<p>Тема 10 Итоговое занятие</p> <p>демонстрация умений и навыков борьбы грэпплинг.</p>	Педагогическое наблюдение
3 год обучения		
Текущий контроль	<p>Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил безопасности во время занятий, и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта 	Опрос
	<p>Тема 2 Грэпплинг как вид единоборств</p> <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о техники и особенностях грэпплинга - видах травм и способов их избежать 	Педагогическое наблюдение, опрос
	<p>Тема 3 Основы ЗОЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> -знания о безопасности жизнедеятельности, влиянии высоких и низких температур на организм 	Опрос
	<p>Тема 4 Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> -знания о последовательности выполнения элементов растяжки <p>Умение выполнять элементы растяжки на все группы мышц</p>	Педагогическое наблюдение
	<p>Тема 5 Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение выполнять упражнения в беге. - умение выполнять упражнения для формирования правильной осанки. - умение выполнять упражнения для совершенствования гибкости. - умение выполнять акробатические упражнения. - умение выполнять упражнения в парах для развития силы. 	Сдача нормативов
	<p>Тема 6 Техничко-тактическая подготовка (борьба с позиций)</p>	Сдача нормативов

	<ul style="list-style-type: none"> - умение правильно выполнять технико-тактическую подготовку из положения стоя. - умение правильно выполнять технико- 	
	<p>Тема 7 Подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания о навыках, развивающихся при участии в подвижных играх - умения завладеть и удержать предмет - умение взаимодействовать с другими участниками команды 	Педагогическое наблюдение
	<p>Тема 8 Приемы борьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять упражнения для самостраховки при падении. - умение выполнять упражнения на маневрирования в различных стойках. 	Педагогическое наблюдение
	<p>Тема 9 Приемы борьбы грэпплинг</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения выполнять маневры способных - умение отвлечь внимание противника - умение освободиться от захвата 	Соревнования
Промежуточная аттестация	<p>Тема 5 Итоговое занятие демонстрация умений и навыков борьбы грэпплинг.</p>	Педагогическое наблюдение
4 год обучения		
Текущий контроль	<p>Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил поведения и техники безопасности. - знания учащихся о самоконтроле. 	Опрос
	<p>Тема 2: Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания о физиологических основах физических качеств организма. - знания о особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания - умение выполнять прыжки. - умение выполнять акробатические упражнения. - умение выполнять упражнения в парах на гибкость. - умение выполнять упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи. 	Сдача нормативов, опрос
	<p>Тема 3 Техничко-тактическая подготовка (борьба с позиций):</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять освобождение от атакующих и блокирующих захватов. 	Педагогическое наблюдение

	<p>–умение выполнять упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;</p> <p>– умение выполнять упражнения для увеличения подвижности позвоночника;</p> <p>– умение выполнять упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.</p>	
	<p>Тема 4 Приемы борьбы</p> <p>Знания о правилах проведения соревнований по игровым комплексам по правилам мини- борьбы</p> <p>- умение выполнять упражнения для самостраховки при падении.</p> <p>- умение конструктивно взаимодействовать с соперниками;</p> <p>-уровень развития физических показателей.</p> <p>- умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения.</p>	Педагогическое наблюдение
	<p>Тема 5 Приемы борьбы грэпплинг</p> <p>-умения выполнять обманные маневры</p> <p>-умение выхода из захвата</p> <p>-знания об основных ошибках в грэпплинге</p> <p>-знания о технике мастеров грэпплинга</p>	Соревнования
	<p>Тема 6 Специальная физическая подготовка</p> <p>-знания об особенностях развития свойств личности</p> <p>-умение бегать на длинные дистанции</p> <p>-умение выполнять прыжки подскоки, метание</p>	Сдача нормативов
	<p>Тема 7 Инструкторская и судейская практик-знания о целях и задачах соревнования</p> <p>-знания о видах соревнований</p> <p>-умения фиксировать результаты схваток</p>	Соревнования
	<p>Тема 8 Участие в соревнованиях</p> <p>-знания о датах и месте соревнований, правилах взвешивания</p> <p>-умение разогреть все группы мышц перед схваткой.</p> <p>-умения вести схватку</p>	Педагогическое наблюдение
Аттестация по завершению реализации программы	<p>Тема 9 Итоговое занятие</p> <p>Демонстрация навыков борьбы грэпплинг</p>	Педагогическое наблюдение

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных знаний, умений и навыков учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Борьба грэпплинг**» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- Контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- Опрос:

«Терминология грэпплинга»

«История грэпплинга»

«Виды упражнений борца».

«Развитие грэпплинга»

Правила здорового образа жизни»

«Основные приемы борьбы»

«Развитие грэпплинга в России»

«Основы здорового образа жизни»

«Использование приемов»

«Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца»

«Как избежать травм»

«Правила ЗОЖ»

«Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта»

«Гигиена»

«Физиологические основы физических качеств»

Также оценка освоения учащимися содержания ДООП происходит, на каждом занятии и во время проведения соревнований в процессе педагогического наблюдения и анализа деятельности учащихся.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Борьба Грэпплинг» включает:

Методическая разработка занятия «Введение во дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Борьба Грэпплинг».

Специализированные игровые комплексы;

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Подливаев Б.А., Грузных Г.М.)

Контрольные нормативы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в дополнительную общеобра	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Тематическая слайд презентация	компьютер	Педагогическое наблюдение, опрос

	зовательную общеразвивающую программу					
2	Общая физическая подготовка	Теоретические и учебно-тренировочные занятия	Наглядный, практический, объяснительный	Мультимедийные материалы	Маты, форма, компьютер.	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Методическая подборка	Маты, форма.	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы
4	Приемы борьбы	Теоретические и практические занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Специальная литература	Маты, форма	Педагогическое наблюдение Соревнования
5	Итоговое занятие	Показательное выступление	Наглядный, объяснительно-иллюстративный		Маты, форма	Педагогическое наблюдение

Список литературы

Список литературы для учащихся

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать! Кн. Для учащихся. М.: Просвещение, 1990.144с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136с.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. – 2е изд., перераб. и доп. Алма-Ата: Казахстан, 1990. 304с.

Список литературы для педагога

1. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2008. 216с.
2. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004. 272с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование.М.: Физкультура и спорт, 1984. 144с.
4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2005.-220с.
Пахомова Л.Э., Сокорев В.В., Климова В.К., Современные технологии в системе подготовки спортсменов. Белгород: ИД «Белгород» НИУ БелГУ, 2014 г. 252с

Список терминов:

Термины применяемые на занятиях по грепплингу (Джиу-джитсу):

Achilles hold (pressing the achilles tendon, Achilles lock, achilles squeeze) - ущемление ахиллова сухожилия.

Americana (double wrist lock, entangled armlock) - винт плеча наружу с помощью рук, используя захват узлом, имеет также другие варианты исполнения.

Arm bar - общее название рычагов локтя

Arm Crush - ущемление мышц руки надавливанием

Arm Lock - общее название болевых на руку, также используется как название рычага локтя между бедер.

Back mount - позиция "сидя на спине противника", выход на удушающий сзади.

Baseball choke – удушающий сведением предплечий на шее противника из Side Mount

Biceps slicer (Bicep Crush, Elbow Crank)- ущемление бицепса с помощью руки или ноги.

Body lock - жесткий обхват корпуса руками или ногами, с целью ограничения подвижности.

Bridge - "мост", прогиб в спине, одно из ключевых движений в спортивной борьбе.

Butterfly guard - "защита бабочки", защитное положение снизу, в котором ноги согнуты, колени разведены, а стопы цепляют изнутри бедра противника, стоящего на коленях.

Calf slicer - ущемление икроножной мышцы

Choke - общее название любого удушающего.

Clouse Guard - "закрытая защита", позиция Guard со скрещенными ногами

Cross-face - силовой поворот головы противника для ограничения подвижности, используется надавливание предплечьем или ладонью.

Crucifix (Crucifix neck crank) - "распятие", дожим головы в сочетании с рычагом обоих плеч

De la Riva guard (jello guard) - разновидность открытой защиты, когда одна нога упирается голенью в подколенный сгиб и цепляет сзади стопой ближнюю ногу противника, а вторая упирается в бедро дальней ноги противника.

Double-Leg Takedown - любой бросок захватом двух ног.

Figure-four grip - захват конечности или головы, при котором одна рука пропускается снизу и захватывает запястье второй руки.

Four Quarters – удержание со стороны головы противник на животе.

Full Guard - позиция Guard с контролем рук противника

Gable Grip - способ сцепления кистей, без участия большого пальца

Gi choke – общее название удушающих при помощи кимоно

Grapevine - обвив ногами ног противника из положения сверху или снизу, для ограничения подвижности и болевого эффекта.

Guard - "защита", обхват противника ногами из положения снизу с целью ограничения его подвижности и возможностей для атаки.

Half Guard - "полузащита", обхват ногами и сжатие одной ноги противника с целью ограничения его подвижности, выполняется из положения сверху и снизу.

Head To Head - позиция, в которой борцы находятся в клинче, на коленях лицом друг к другу.

Heel Hook - "крюк пятки", скручивание стопы воздействием на пятку различными вариантами захватов.

Hip Throw - бросок через бедро, бросок подхватом под одну или две ноги

Keylock (Hammerlock, Chicken wing, bent armlock) - болевой на руку скручиванием плеча вовнутрь или наружу с помощью figure-four grip
Kimura (reverse figure-four) - винт плеча вовнутрь с помощью рук из позиции снизу, используя захват узлом, имеет также другие варианты исполнения.
Knee on Stomach (Knee on chest, Knee on Belly) - "колени на животе", способ ограничения подвижности противника, лежащего на спине, надавливая коленом на корпус в сочетании с захватами рук.

Leg Lock - общее название всех болевых на ноги.
Leg scissors - "ножницы", сдавливание ногами головы, конечности или части тела, также используется для обозначения броска двойным подбивом ног.

Mount (Full Mount) - атакующая позиция сверху? "сидя на противнике".

Neck Crank (Head Lock) - общее название воздействий на шейные позвонки.
North-South position - "север-юг", удержание со стороны головы.

Octopus Guard - "защита осьминога" открытая защита, когда одна рука обхватывает корпус противника снаружи, со стороны одноименной руки
Omoplata - винт плеча вовнутрь с помощью ноги из позиции снизу
Open Guard - "открытая защита", позиция Guard, при которой ноги не скрещиваются, а противник распрямлён или стоит.
Overhook - зажим конечности в локтевом сгибе, заводя предплечье сверху

Passing the Guard - "проход защиты", выход из обхвата ног противника и переход в активную позицию сверху.
Pin – удержание, занятие доминирующей позиции.

Reversal - переворот, переход из позиции снизу в позицию сверху.
Rubber guard - "резиновая защита", защитное положение снизу, в котором подвижность противника ограничена кольцом из руки и ноги, расположенном на уровне плеч.

Scarf Hold - удержание сбоку, с захватом головы.
Scissors sweep – "ножницы", переворот из положения guard, при котором одна нога упирается голенью в корпус противника, а вторая подсекает его ноги сбоку.
Shoot - резкий проход в ноги по нижнему уровню
Shoulder lock - рычаг плеча, также общее название всех болевых приемов на плечевой сустав.
Side Mount (Side Control) - удержание поперек, имеет различные варианты положения рук и ног
Single-Leg Takedown - любой бросок захватом одной ноги.
Spider guard - "защита паука", захват противника за рукава с упором стопами или коленями в бицепсы.
Spine crank - рычаг или скручивание позвоночника
Sprawl - защита от прохода в ноги, отбрасывая их назад и накрывая собой противника.
Sweep - то же, что Reversal, переворот противника с переходом в позицию сверху

Take the Back - выход за спину
Takedown (breakdown) - то же, что Throw, общее название любого броска или перевода в партер.
Throw - бросок.
Toe hold - дожим стопы, чаще всего используется с figure-four grip
Triangle - "треугольник", захват ногами, при котором стопа одной ноги зажимается в

подколенном сгибе другой.

Turtle (Turtle position, Turtle guard) - "черепаха", защитная позиция на коленях с опорой предплечья, согнувшись с прижатыми к корпусу локтями, когда противник нависает сверху.

Underhook - зажим конечности в локтевом сгибе, заводя предплечье снизу

Wristlock - общее название болевых приемов на кисть

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
1 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,8с.)
	Бег 60м (не более 9,8с.)
Координация	Челночный бег 3 x 10м. (не более 7,8с.)
Выносливость	Бег 400м (не более 1 мин. 23с.)
	Бег 800м (не более 3 мин. 20с.)
	Бег 1500м (не более 7 мин. 50с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2с.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3кг.) назад (не менее 4,5м.)
	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед из-за головы (не менее 3,5м.)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150см.)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40см.)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8м.)
	Подтягивание на перекладине за 20с. (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с. (не менее 4 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
2 год обучения**

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Контрольный норматив</i>
Быстрота	Бег на 30м.	не более 5,6с.
	Бег 60м.	не более 9,6с.
Координация	Челночный бег 3x10м.	не более 7,6с.
Выносливость	Бег 400м.	не более 1 мин 21с.
	Бег 800м.	не более 3 мин 10с.
	Бег 1500м.	не более 7 мин 40с.
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз
	Сгибание рук в упоре на брусках	не менее 16 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
	Бросок набивного мяча (3кг.) назад	не менее 6м.
	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед из-за головы	не менее 5,2м.

Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160см.
	Прыжок в высоту с места	не менее 40см.
	Тройной прыжок с места	не менее 5м.
	Подтягивание на перекладине за 20с.	не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.	не менее 10 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	не менее 6 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
3 год обучения**

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Контрольный норматив</i>
Быстрота	Бег на 30м.	не более 5,4с.
	Бег 60м.	не более 9,4с.
	Бег 100м.	не более 14,4с.
Координация	Челночный бег 3x10м.	не более 7,6с.
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400м.	не более 1 мин 16с.
	Бег 800м.	не более 2 мин 48с.
	Бег 1500м.	не более 7 мин
	Бег 2000м.	не более 10 мин
	Бег 2 x 800м., с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 48с.
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
	Бросок набивного мяча (3кг.) назад	не менее 7м.
	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед из-за головы	не менее 6,3м.
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180см.
	Прыжок в высоту с места	не менее 47см.
	Тройной прыжок с места	не менее 6м.
	Подтягивание на перекладине за 20с.	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.	не менее 14 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
4 год обучения**

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Контрольный норматив</i>
Быстрота	Бег на 30м.	не более 5,0с.
	Бег 60м.	не более 9,с.
	Бег 100м.	не более 13с.
Координация	Челночный бег 3х10м.	не более 7 с.
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400м.	не более 1 мин
	Бег 800м.	не более 2 мин
	Бег 1500м.	не более 6 мин 5 сек.
	Бег 2000м.	не более 9 мин
	Бег 2 х 800м., с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 10с.
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 10 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 15 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 50раз
	Бросок набивного мяча (3кг.) назад	не менее 7,5м.
	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед из-за головы	не менее 7,3м.
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 183см.
	Прыжок в высоту с места	не менее 47см.
	Тройной прыжок с места	не менее 6м.
	Подтягивание на перекладине за 20с.	не менее 6 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.	не менее 16 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	не менее 10 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

Критерии оценивания теоретической, практической подготовки и основных общеучебных умений и навыков, учащихся по программе «Борьба Грэпплинг»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	1 2 3	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. 	1 2 3	Педагогическое наблюдение
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а , о б щ е у ч е б н ы е у м е н и я и н а в ы к и				
Навыки по самоконтролю и личной гигиене	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел предусмотренными программой умениями и навыками самоконтроля, применяет их под контролем и оценкой педагога, не фиксирует данные самонаблюдения; ▪ овладел предусмотренными программой навыками самоконтроля, периодически применяет их самостоятельно; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, самостоятельно применяет их на занятиях и в процессе соревновательной деятельности, оказывает помощь младшим сверстникам. 	1 2 3	Педагогическое наблюдение
Практические умения (владение приемами, технико-	Соответствие практических умений и навыков	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем ½ объема практических умений, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных практических умений составляет более ½; 	1 2	Педагогическое наблюдение,

тактическим и навыками)	программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ освоил весь объем практических умений, предусмотренных программой за конкретный период 	3	соревнования
Навыки судейства соревнований	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период 	1	Педагогическое наблюдение
			2	
			3	
Основы культуры поведения	Соблюдение дисциплины и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом соблюдает установленный порядок и правила, тяжело налаживает контакт ▪ соблюдает установленный порядок и правила при контроле педагога, выстраивает конструктивное общение под контролем педагога; ▪ самостоятельно соблюдает установленный порядок и правила, уважает соперников, умеет слушать и слышать, в общении доброжелателен 	1	Педагогическое наблюдение
			2	
			3	
Соблюдение в процессе деятельности и правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных навыков составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы. 	1	Педагогическое наблюдение, опрос
			2	
			3	
Навыки здорового образа жизни	Осознанное понимание учащимся необходимости занятий физической культурой, для организации ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, но занимается на занятиях по наказу родителей, может пропускать занятия, не занимается самостоятельно; ▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, регулярно посещает занятия, не стремится к участию в соревнованиях и к высоким спортивным результатам; 	1	Опрос Педагогическое наблюдение, (активность на занятиях и соревнованиях).
			2	
			3	

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ учащийся регулярно посещает занятия, показывает положительную динамику в развитии основных и специальных физических качеств, стремится к участию в соревнованиях, занимается физическими упражнениями вне учебных часов по программе «Каратэ». 		
--	--	--	--	--

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень - 1 балл.

Приложение №4

Чек –лист (заполняется на основании проведения педагогического наблюдения)

№	Критерии	да	нет	Примечание
1	Интерес к занятиям борьбой грэпплинг			
2	Базовые знания по правилам участия в соревнованиях, и способах их проведения			
3	Положительная мотивация к здоровому образу жизни			
4	Умения выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по спортивной борьбе			
5	Умения самостоятельно выполнять поставленные задачи и находить наиболее эффективные способы решения			
6	Умение оценивать правильность выполнения своих действий			
7	Умение вносить необходимые коррективы в действия			

Приложение №5

Карта наблюдений за учащимся

Ф.И.О. _____

№№ Показатели самоконтроля Дата исследования
п/п

Во время выполнения Время отдыха

1. Пульс (ЧСС) утром лежа за 15 сек.

2. Пульс утром стоя за 15 сек.

3. Масса тела до тренировки

4. Масса тела после
тренировки

5. Жалобы

6. Самочувствие

7. Сон

8. Аппетит

9. Болевые ощущения

10. Желание тренироваться

11. Потоотделение

13. Настроение

14. Функция кишечника

15. Работоспособность

16. Спортивные результаты

17. Нарушение режима

18. Содержание тренировки

19. Перенос нагрузки

**УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

баллы	характеристика
5	Учащийся выполняет все параметры оценки самостоятельно; выполняются все основные элементы движения
4	Учащийся выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки
3	Учащийся выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого
2	Учащийся с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; имеет место при наличии значительных ошибок
1	Учащийся не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает

Выводы: